目　录

中国气功理论

河图洛书……（2）
太极图……（4）
八卦图……（6）
八卦向位图……（8）
六十四卦图……（10）
五行生克图……（14）
无极图……（16）
清浊动静图……（18）
涵养本源图……（20）
安神祖窍图……（22）
三家相见图……（24）
河车图……（26）
真土图……（28）
乾坤交媾图……（30）
内外二药图……（32）
泄天符火候图……（34）
顺逆三关图……（36）
降龙伏虎图……（38）
法轮自转图……（40）
直泄天机图……（42）
二十四节气卦象阴阳损益图……（44）

十　禅　图（一至十）……（46）
经　络　图……（58）

中国气功功法

云虹掩映图……（88）
摩精门图……（90）
舒足受履图……（92）
开胸理气图……（94）
坐席浮水图……（96）
丹田运转图……（98）
抱　月　图……（100）
摇天柱图……（102）
擦面美颜图……（104）
平湖垂钓图……（106）
龙行虎奔图……（108）
伯阳破风图……（110）
摩云舒袖图……（112）
高山流水图……（114）
运拿风雷图……（116）
鼓瑟吹琴图……（118）
寂　坐　图……（120）
鸣天鼓图……（122）
韩湘子存气图……（124）
摇转辘轳图……（126）
抚云阳板图……（128）
鱼戏北溟图……（130）
闲卧白雪图……（132）

插花满头图……………………………………………………………（134）
刘海戏蟾图……………………………………………………………（136）
清风洗心图……………………………………………………………（138）
血脉调和图……………………………………………………………（140）
乌龙摆尾图……………………………………………………………（142）
六字治脏图……………………………………………………………（144）
净心拜空图……………………………………………………………（146）
行歌畅气图……………………………………………………………（148）
拈花行气图……………………………………………………………（150）
俯仰天地图……………………………………………………………（152）
走马观花图……………………………………………………………（154）
五禽图之一——虎戏图………………………………………………（156）
五禽图之二——熊戏图………………………………………………（158）
五禽图之三——鹿戏图………………………………………………（160）
五禽图之四——猿戏图………………………………………………（162）
五禽图之五——鸟戏图………………………………………………（164）
正月练功图……………………………………………………………（166）
二月练功图……………………………………………………………（170）
三月练功图……………………………………………………………（174）
四月练功图……………………………………………………………（178）
五月练功图……………………………………………………………（182）
六月练功图……………………………………………………………（186）
七月练功图……………………………………………………………（190）
八月练功图……………………………………………………………（190）
九月练功图……………………………………………………………（198）
十月练功图……………………………………………………………（202）
十一月练功图…………………………………………………………（206）

十二月练功图……（210）

中国气功流派图示

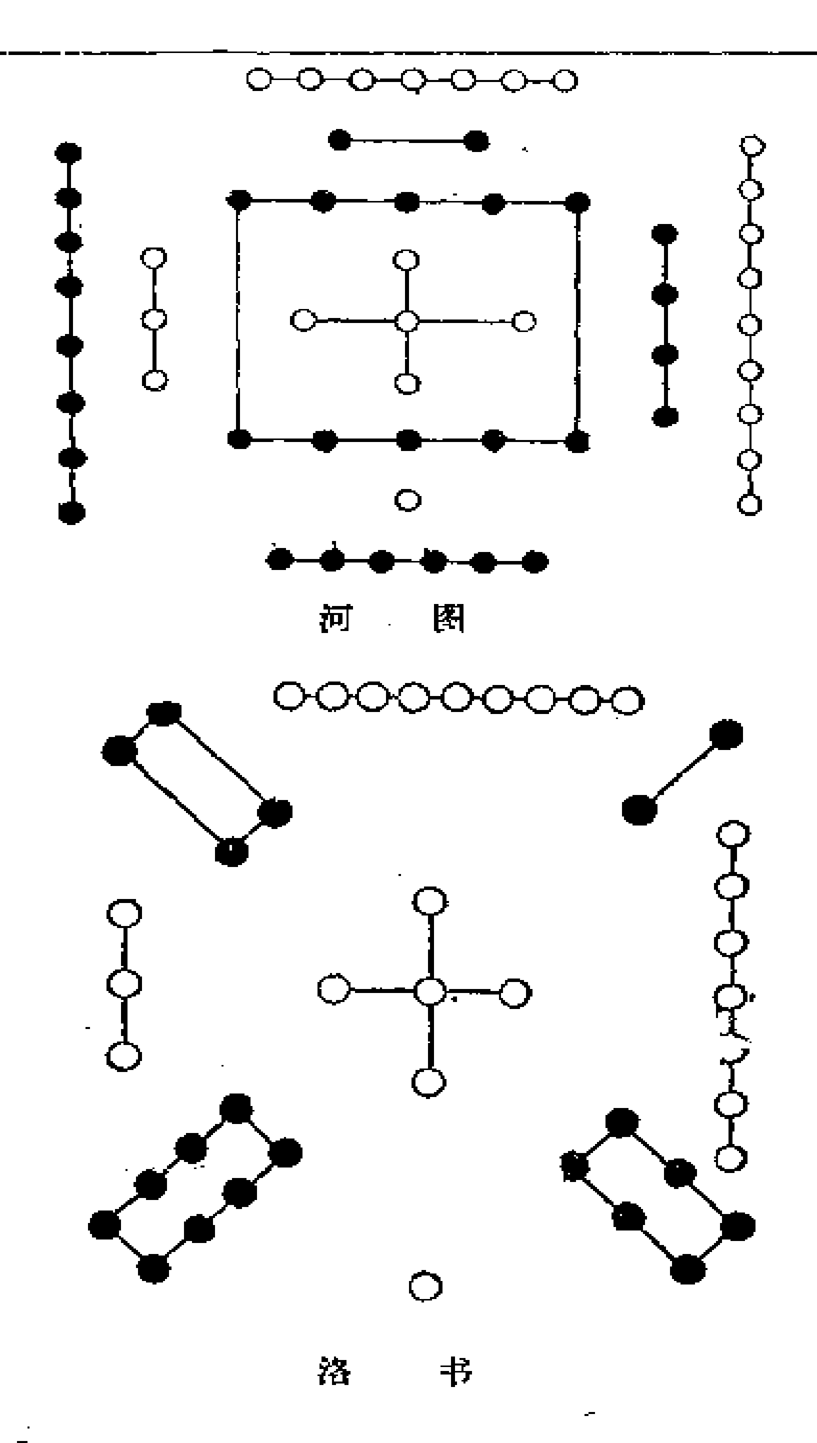
坐　　功……（216）
站　桩　功……（218）
行　　功……（220）
卧　　功……（222）
道　家　功……（224）
佛　家　功……（226）
医　家　功……（228）
儒　家　功……（230）
武术气功……（232）
静　　功……（234）
动　　功……（236）

练功十要则图解

正……（240）
静……（242）
松……（244）
息……（246）
空……（248）
顺……（250）
导……（252）
观……（254）
抱……（256）
守……（258）

中 国 气 功 理 论

河　图　洛　书



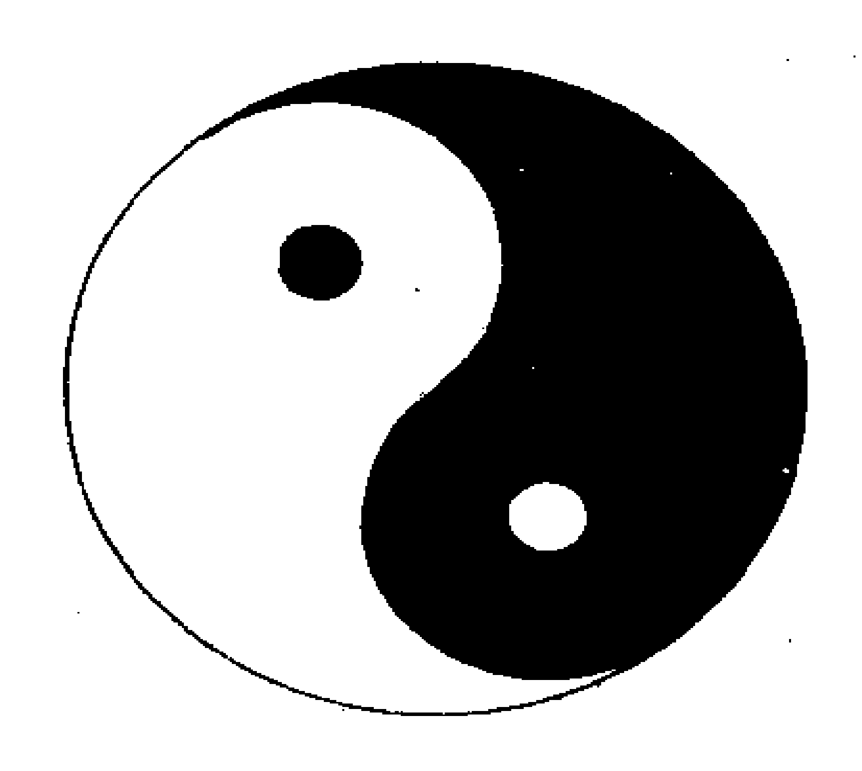
河　图

洛　书

“河（黄河）出图，洛（洛水）出书”，被认为是中国文化的开端，也作为“气”理的发源。

以数喻象，以象析理，以理释物，于是产生易，演五行而推八卦，产生了具有东方特色的认知体系，在这个体系中孕育出株株奇花异草，也诞生了中国气功。

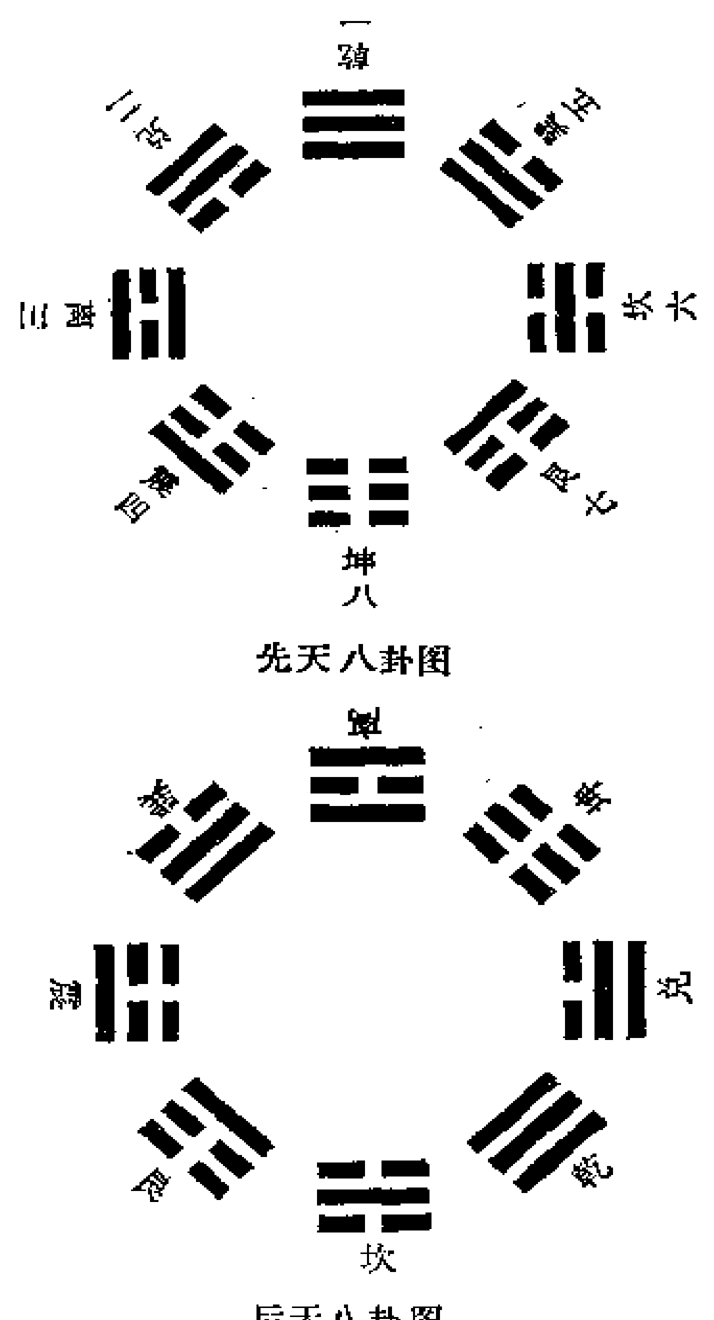
太 极 图



太极图是阴阳运动规律的意象表述。图中黑为阴，白为阳，两条鱼相互追逐代表了生生不已的运动。白中有一黑点，黑中有一白点，表示阳中有阴，阴中有阳。中间“S”线为“太极线”象征平衡和谐的状态。两阴阳鱼环成一圆，表示阴阳共处于同一体，它们双方互相生成，互相克制，又互相转化。

人体由阴阳构成，阴阳的盛衰交替便使人产生了健康与疾病的种种变化。气功以调节人体阴阳平衡为练功指导原则，即“谨察阴阳所在而调之，以平为期。”人体的阴阳有多方面含义，如男为阳，女为阴；体外为阳，体内为阴；上体为阳，下体为阴；背为阳，腹为阴；四肢为阳，躯干为阴，六腑为阳，五脏为阴，等等，各种生命活动现象均可归于阴阳之中。

八 卦 图



先天八卦图

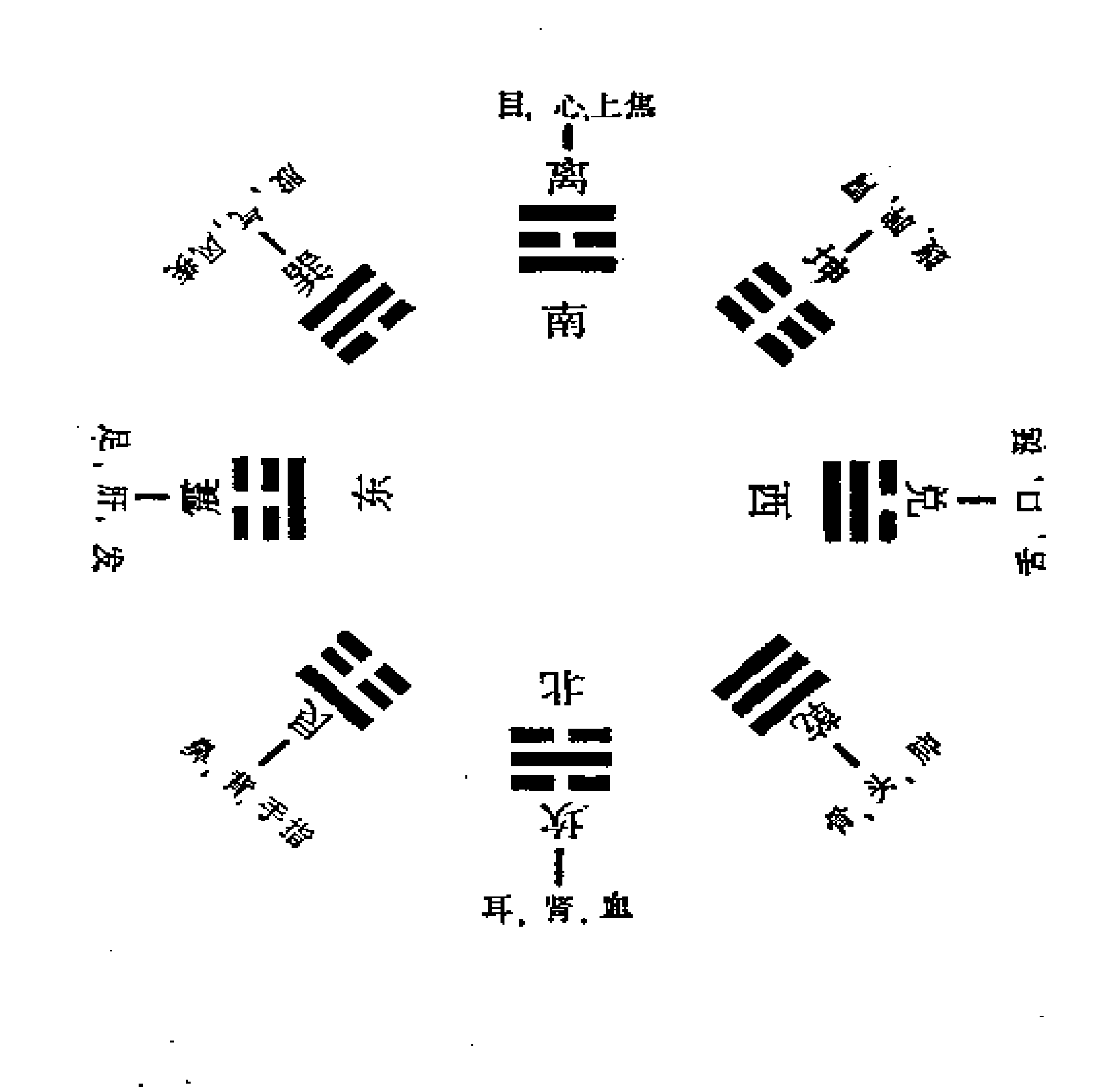
后天八卦图

中国古人“仰则观于天文，俯则察于地理，观鸟兽之文与地之宜，近取诸身，远取诸物”，创立了八卦，以此来解释自然万物的组成结构及兴衰运动规律。八卦图便是古代中国的世界图示。

八卦图以“其大无外，其小无内”为认识原则，外而括天地，内以及人身，故成为历代气功修持的重要基础理论依据。

八卦图有先天与后天之分。先天八卦图又称“伏羲八卦图”，后天八卦图又称“文王八卦图”。先天八卦图中，乾在上，位南，为天；坤在下，位北，为地；离在东，为日；坎在西，为月；艮位西北，为山；兑在东南，为泽；震位东北，为雷，巽在西南，为风。在次序上，自乾一至震四，向左旋，称为“顺布”，象征天道的运行；自巽五至坤八，向右旋，称为“逆布”，象征地道的运行。后天八卦图中，离、坎、震，兑四卦阴阳交感，配置四正方位。乾、坤、艮、巽四卦阴阳不交感，配置四隅方位，即体现“乾坤退居，六子用事”的原则。

八卦向位图

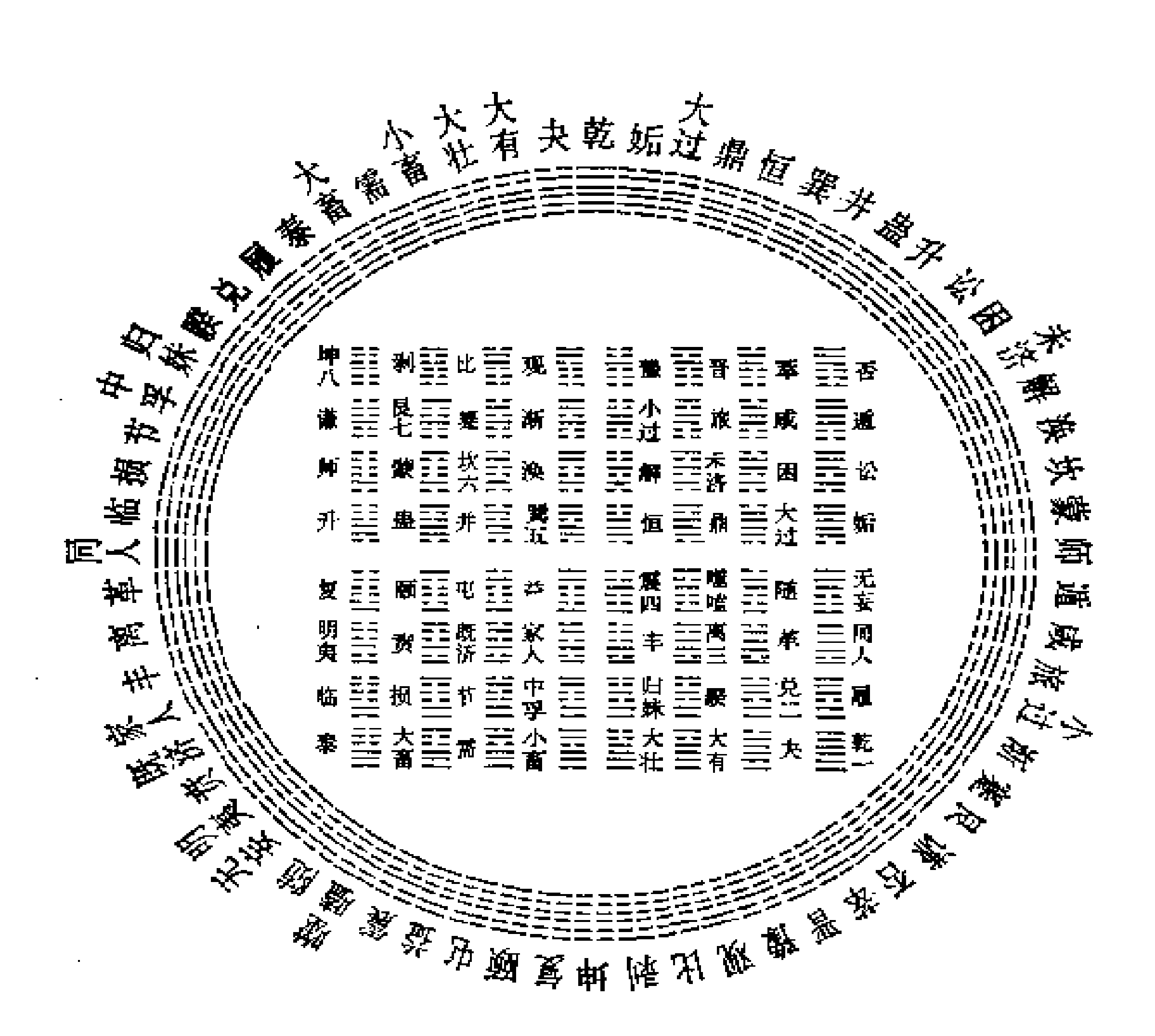


在八卦理论中，以卦的排列作为坐标系，把各种对象与之对应。其中有二方面对古典气功理、法产生了重大影响：

方向：以离(☲)为南方，坎(☵)为北方，震(☳)为东方，兑(☱)为西方。气功很多功法讲究练功方向性，便以此为依据；

体位：把人体的一些构成成分及脏腑、部位纳入八卦体系中，分别与各卦象相对应，再根据卦与卦之间关系，来制定功法程序，对应练功。具体对应如图。

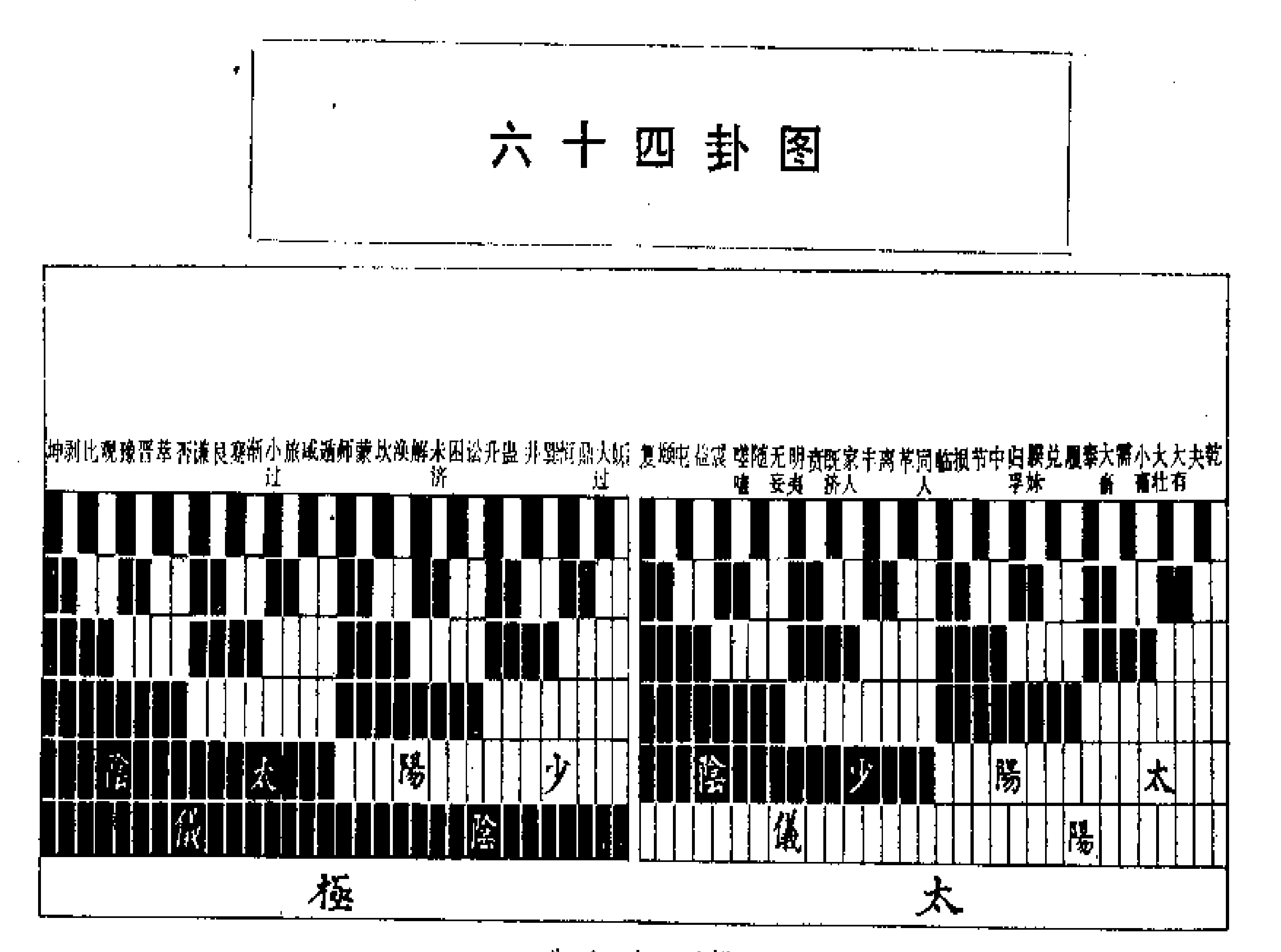
六十四卦图



先天六十四卦方圆图

由八卦重复组合而形成六十四卦，完成了以卦象演究、阐释气功的基本框架，六十四卦中每卦内部及卦与卦之间阴阳爻的匹配、变化关系涵括了人体与自然周期性变化的规律，因而成为气功修持的参照系。

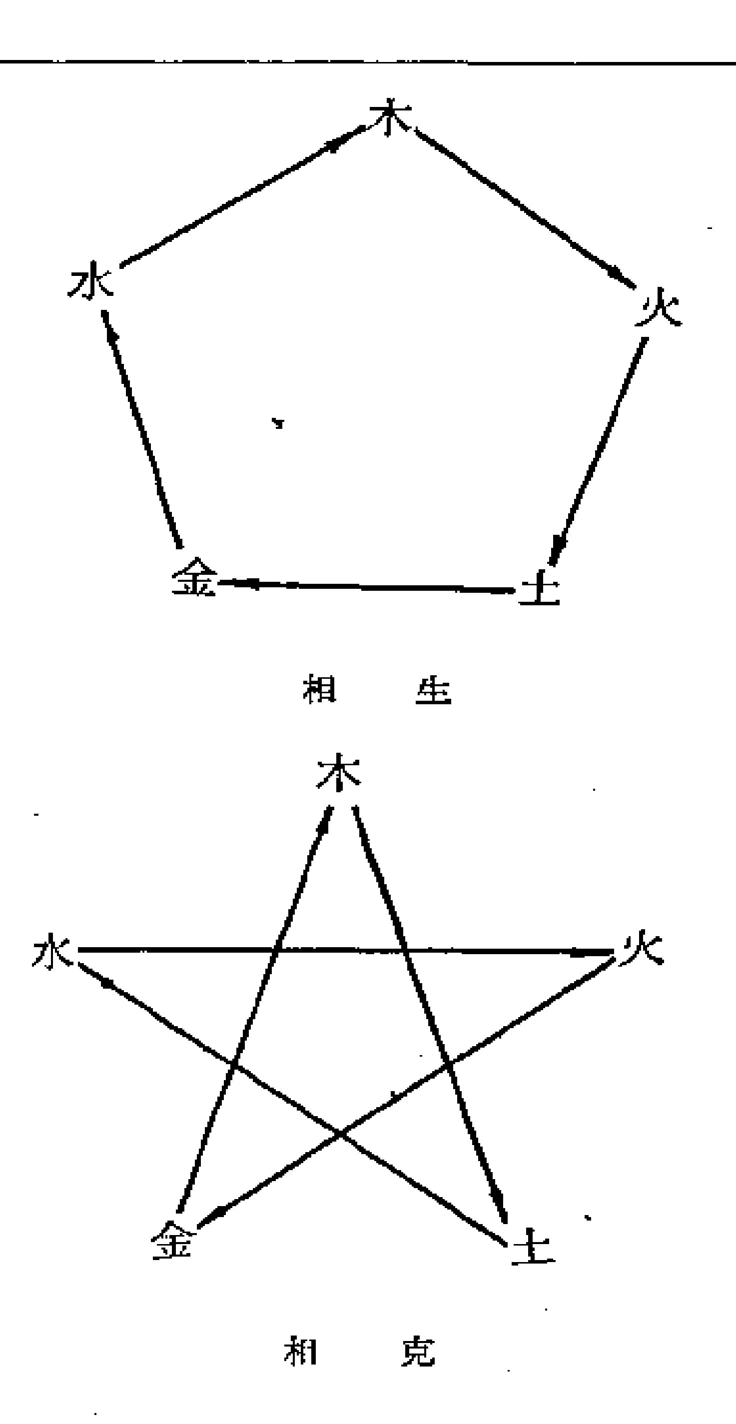
六 十 四 卦 图



先天六十四卦横图

六十四卦的卦图排列，常见的有三种：方图、圆图和横图。横图的次序自乾卦开始，终于坤卦。阴、阳则起于中间的震卦、巽卦，再至坎、离，再至艮、兑，而到乾、坤，所谓“图起于中原”。横图两仪中分，再环绕而成圆图，横图之八卦重累则为方图，周围皆为八卦。方圆图中，震巽居中，为之交接方圆，纵横也是八个卦。图起于中，震巽则为天之根，月之窟，六十四卦之枢纽，在人心则为寂感之交，在事物则为万化之本，此所谓先天定位玄机。

五 行 生 克 图



相　生

相　克

以五行的相生、相克规律来表明事物之间的内部关联，构成了五行学说的核心，也成为中医和气功的基础之一。

相生：相互产生、促进、助长，木$\xrightarrow{生}$火$\xrightarrow{生}$土$\xrightarrow{生}$金$\xrightarrow{生}$水$\xrightarrow{生}$木；

相克：相互抑制、克服、制约，木$\xrightarrow{克}$土$\xrightarrow{克}$水$\xrightarrow{克}$火$\xrightarrow{克}$金$\xrightarrow{克}$木。

五行与八卦作为同一思维方法中产生的两套体系，它们之中存在着对应关系，即：

乾（☰）——金　　巽（☴）——木

兑（☱）——金　　坎（☵）——水

离（☲）——火　　艮（☶）——土

震（☳）——木　　坤（☷）——土

无 极 图

火 水

土

木 金

乾道成男

坤道成女

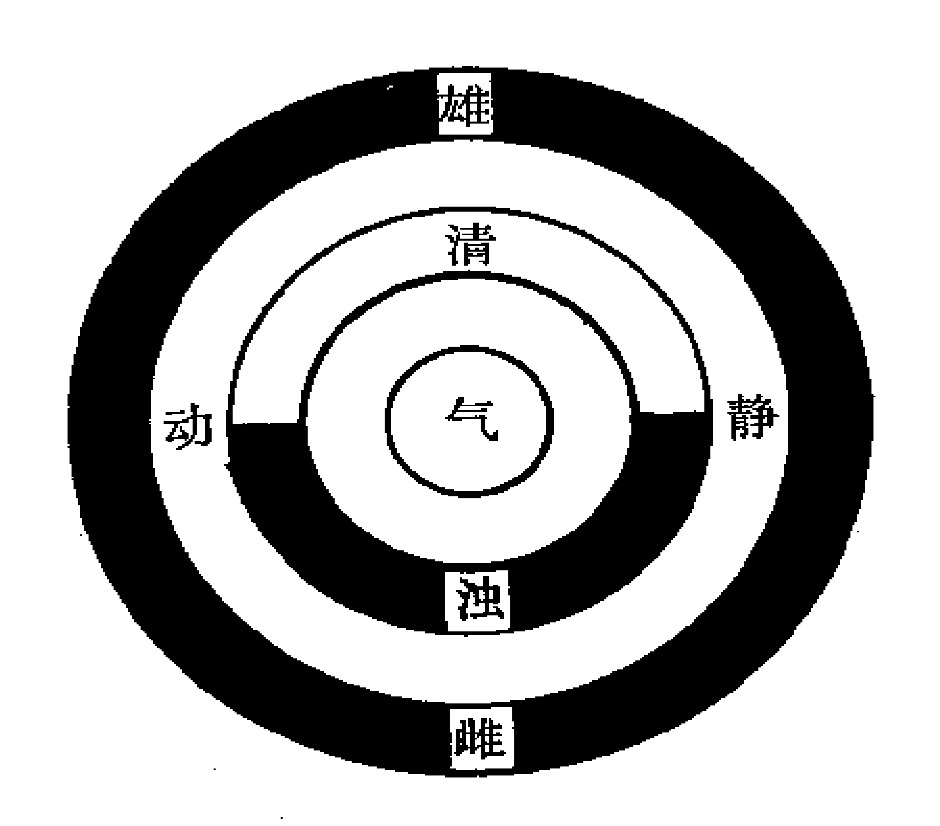
万物化生

无极为基础，由无极而生太极。太极动而生阳，动极而静，静而生阴，阴极复动，一动一静互为其根。阳变阴合而生水火木金土五行。

阴中阳为坎，为元气；阳中阴为离，为真精。形中之精寂然不动，心中之神感而遂通。

乾为性，坤为命，二气交感，化生万物。

清 浊 动 静 图



大道生一气，一气中分阴阳。阴浊而阳清，雌黑而雄白。知其白守其黑，知其雄守其雌，乃为内外兼备、性命双修。清者，浊之源；动者，静之基。人能常清静，则无滞无碍，气息归根。

涵养本源图



千圣一心，万古一道。

天君泰然，百体从令。

本原即真心，心为君，君安则形体平和，疾患不生，故气功修持的源头在于修心，老子曰："若夫修道，先观其心，"儒、释、道三家也共同将修心视为根本。

涵养本源有多法：

其一为观窍：儒家称"灵台"窍，道家言"灵关"窍，佛家讲"灵山"窍，皆指同一心源。眼要常观，耳要常听此窍，舌要常对此窍，行住坐卧念念不离此窍。

其二为虚心：虚心以广廓其量，使形神自在无碍，随处而安，无尘无垢。

其三为遣识：除去杂念，不使意识分静，制于外而养于中。妄念杂识一消，则智性真纯。

安神祖窍图



祖窍即玄牝。老子言："玄牝之门，是谓天地根"。张紫阳曰："修炼金丹，全在玄牝。"

安神祖窍即凝神内养，抱一守中。即守住本体，处于无极，保持先天精元之气。道德经言："多言数穷，不如守中。"使精神合养于祖窍，勿忘勿助，安土立身。

至深则知而不守，寂然不动，感而遂通。内外两忘，不出不入，则神恋气而凝，命恋性而住，不归一而一自归，不守中而中自守。

三 家 相 见 图



"三家相见"是气功修持中一种高度和谐的平衡状态。

三家指身、心、意，又将精、气、神称为三元。气功中将三家相见认为是胎圆状态，而三元合一则属丹成。

摄三归一，在乎虚静。虚其心，则神与性合；静其身，则精与情寂；意大定，则三元浑一。

精化为炁，由身之不动；炁化为神，由心之不动；神化为虚，由意之不动。

河　车　图



潜搬真气入黄庭

北方正气　日月为轮
搬水运火　昼夜无停

河车是一种体内气息循动的练功法，精气沿一定路线运行，沟通内外、形神，如车载物，故称河车。

通常修炼方法为：凝神静气，含光内视，将真气缓缓纳聚于丹田，引真气过尾闾，上升至夹脊、玉枕至泥丸，再下至鹊桥、重楼、黄庭，归于丹田。

河车亦有大、小之分，传统气功理论认为："五行巡还，周而复始，默契颠倒之术，以龙虎相交而变黄芽者，小河车也，""肘后飞金精，还精入泥丸，抽铅添汞而大药者，大河车也"。

河车还指练功中的元气、真气，《钟吕传道集》曰："河车者，起守北方正水之中肾藏真气，真气之所生正气，乃曰河车。"

真 士 图



心安真土，以诚以默以柔。

气养浩然，勿正勿忘勿助。

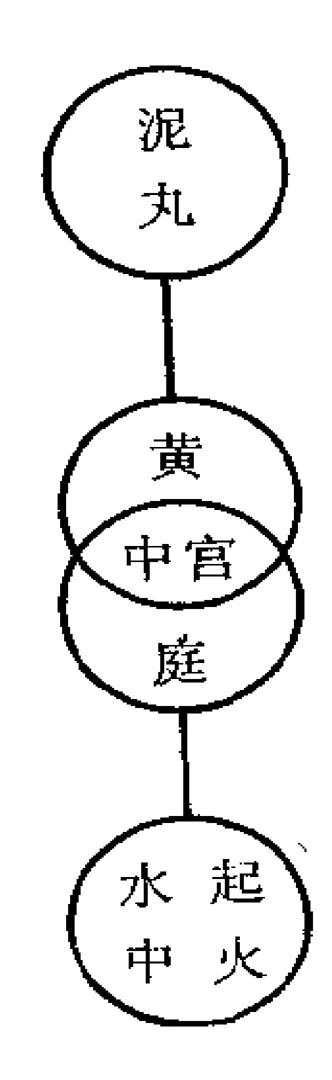
两枝慧剑埋真土，万病潜消出幻躯。

真土，即真意。练功养生，要注重修心诚意，人之气从生于人之意，犹如草木之根根于土，土质优而草木昌茂。

道德品性高尚，则练功意境才能深远，减少乃至解除种种束缚。

以物为药，疗身之病；以法为药，疗心之病。即以其人之心，还治其人之病。

乾坤交媾图



乾为天、为阳，坤为地、为阴，乾坤交媾指人体内阴阳协调，水火融和。

乾坤交媾的具体练法，又称之为大周天。练习中以静定为根本，收视返听，神意内蕴，绵绵调息，于是水中火起，夹脊如车轮，四肢如山石，两肾如汤煎，膀胱如火热，一息之间，天机自动。轻轻然运，默默然气微，以意定息。则金木自然混融，水火自然升降，忽然一点大如黍米，落于黄庭之中，进而结丹。乃身心虚空，神气天然。

内外二药图

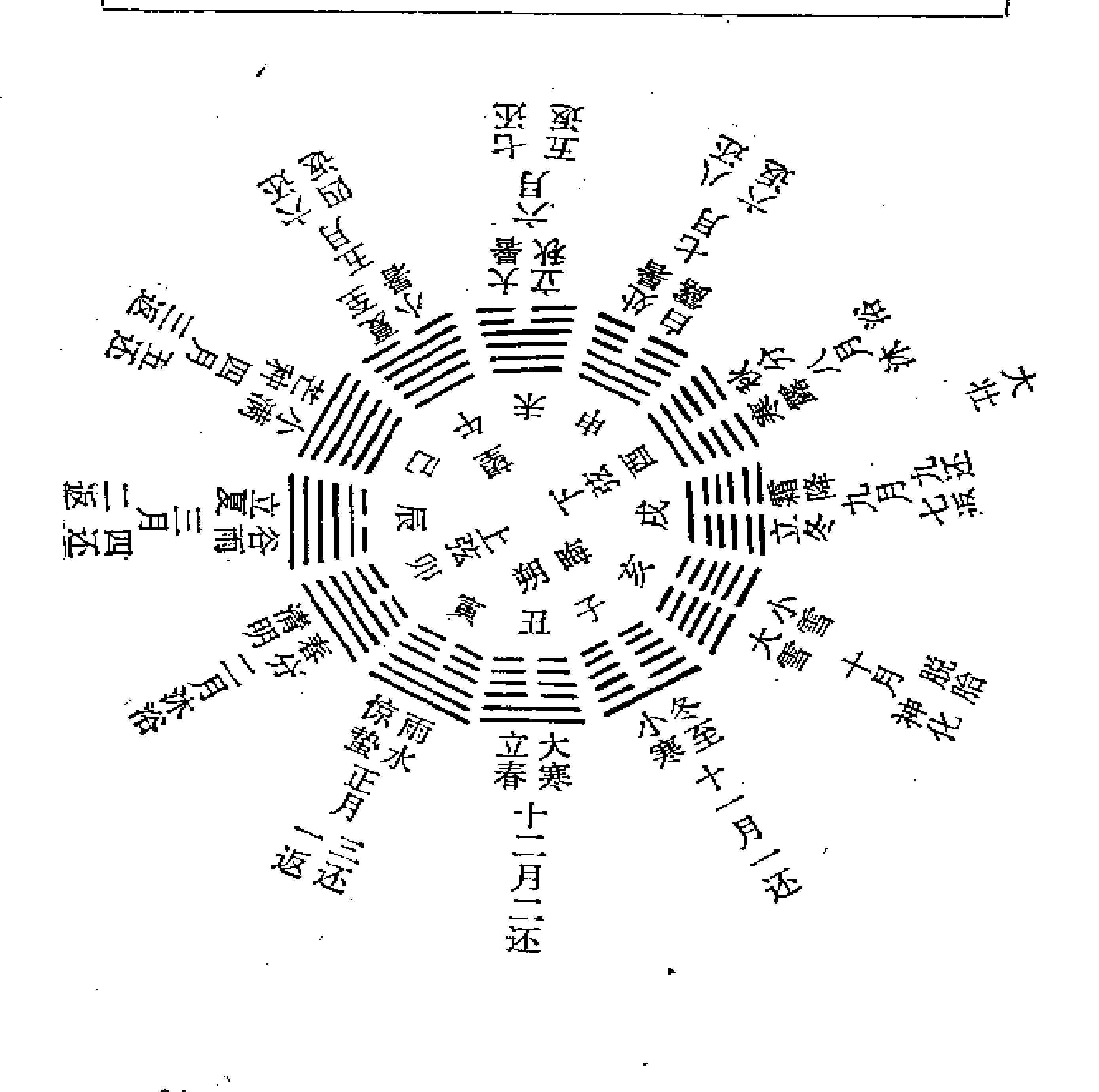


上药三品，神与气精。

内、外药均由精、气、神的修炼而得。内药无为无不为，外药有为有以为；内药无形无质而实有，外药有体有用而实无；外药可以治病，内药可以超越；内药是一己自有，外药则一身所出；内药不离自己身中，外药不离色相之中。

外药需长期渐修，内药可明性顿悟。“内药还同外药，内通外亦需通”，关键还在于内外兼练，性命双修。

泄天符火候图



子
丑
寅
卯
辰
巳
午
未
申
酉
戌
亥
晦
朔
上弦
下弦
大寒
立春
十二月二还
雨水
惊蛰
正月三还
一返
春分
清明
二月沐浴
谷雨
立夏
三月
四还
二返
小雪
大雪
十月
脱胎
神化
冬至
小寒
十一月一还

十二地支配十二月，人体气血运行及身心状态都在作周期性变化，其规律性可由复（䷗）、临（䷒）、泰（䷊）、壮（䷡）、夬（䷪）、乾（䷀）、媾（䷫）、遯（䷠）、否（䷋）、观（䷓）、剥（䷖）、坤（䷁）十二卦表述。法于自然，合于四时，练功应根据每月特征作相应调整，循序渐进，以取得更好效果。

顺 逆 三 关 图



顺：心生于性，意生于心；意转为情，情生为妄。

逆：检妄回情，情返为意；摄意安心，心归性地。

即意念情志的纷杂为顺，净化返朴为逆。

道生一，一生二，二生三，三生万物，此所谓“顺去生人生物”，为顺三关；由形化精，精化气，气化神，神化虚，此所谓“逆来成佛成仙”，为逆三关。

逆三关修炼中，初关炼精化气，要于阳生之时急急采之；中关炼气化神，要乘火力炽盛，引导元气周流不息；上关炼神还虚，要守一抱元，以神归性海。

降龙伏虎图



降　　龙

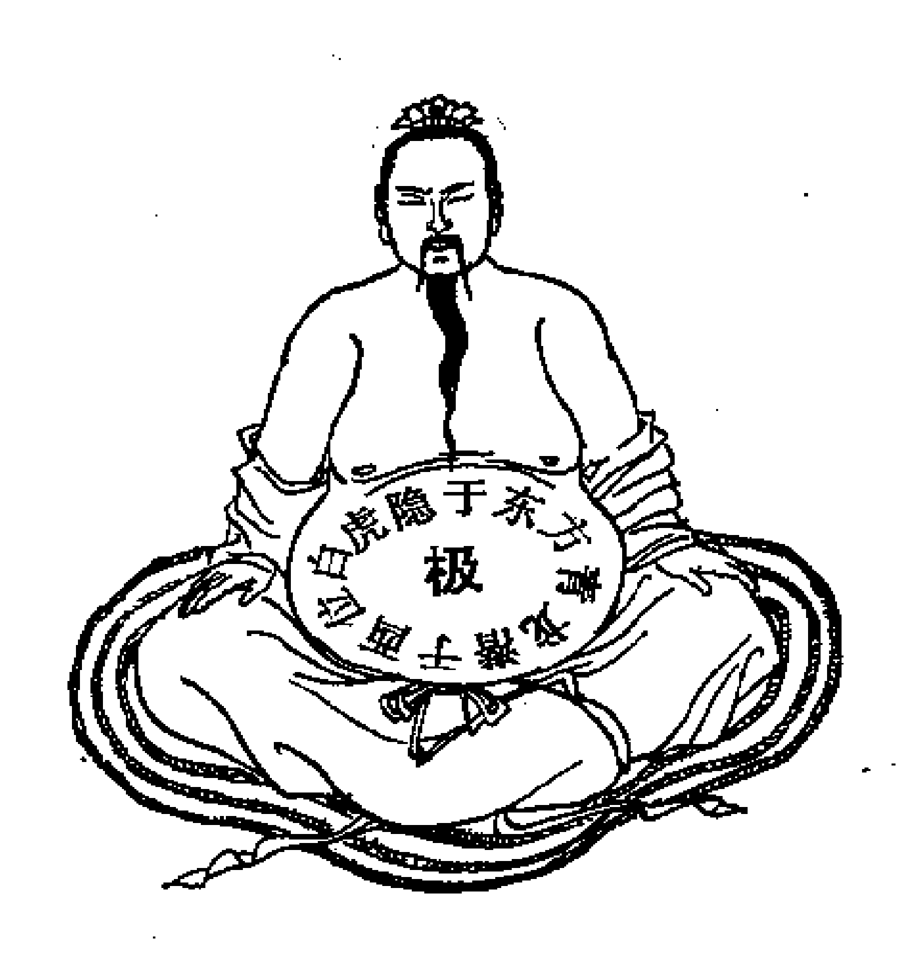
伏　　虎

大量使用隐语，运用象喻手法来阐释气功理法是古典气功的一个特征。“龙”、“虎”便是其中二个喻词。

关于“龙虎”含义，有几种说法。其一指水火，所谓“龙从火里出”“虎向水中生”；其二为：龙指元神，虎喻元精；其三谓神气：“神者是龙”，“气者是虎”。其它尚有精气，阴阳，雌雄诸说。

降龙伏虎被视为气功修持的重要步骤，“历代圣师以降龙为炼己，以伏虎为持心。”降龙即制心中之真火，火性不飞则龙可制。伏虎即伏身中真水，水源至清，则虎可伏。降龙伏虎还可理解为调和心神，摒除杂念，净化意识。

法轮自转图

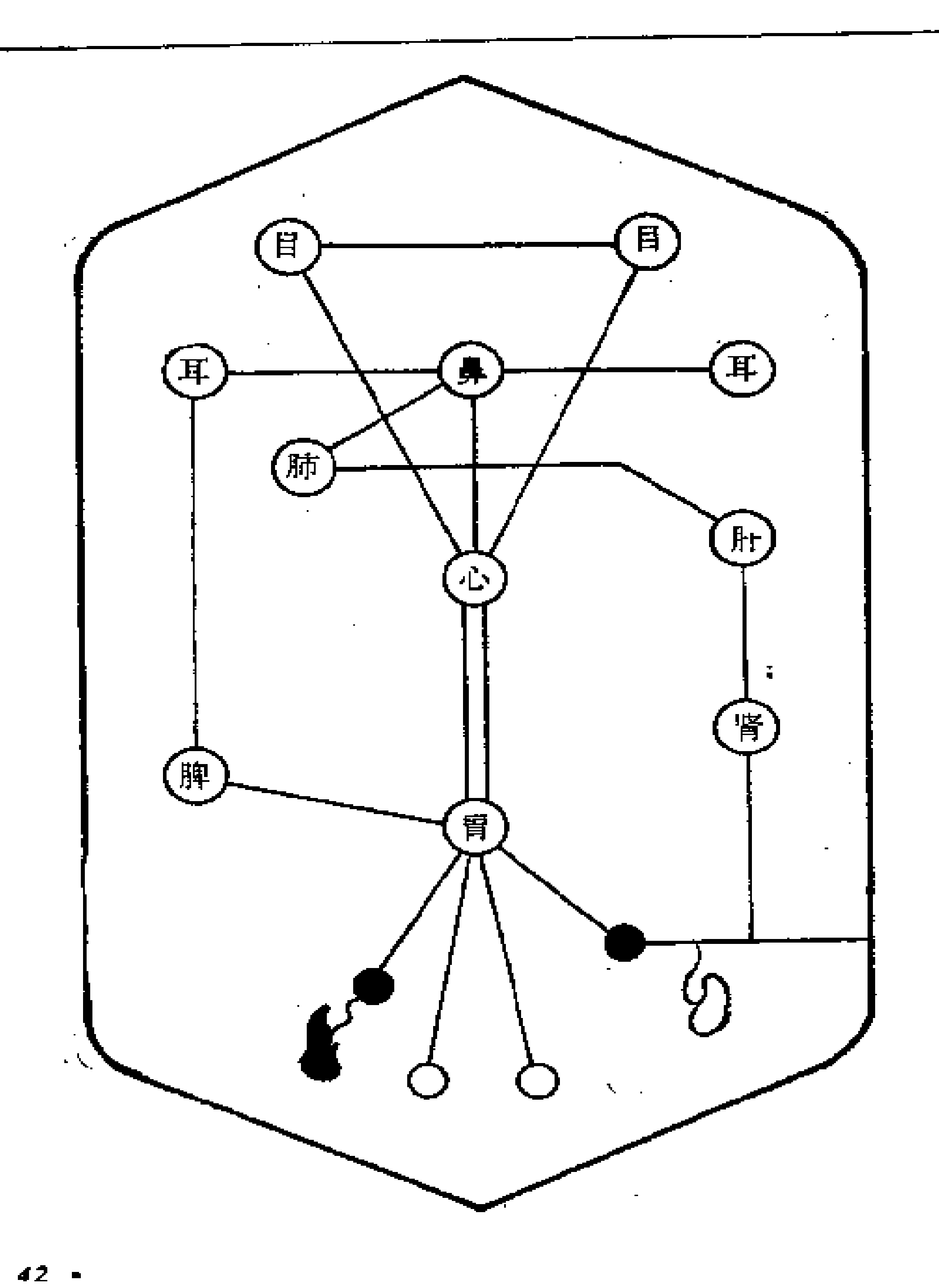


自然璇玑不停，法轮自转。佛家称为“法轮”，道家称为“周天”，儒家称为“行庭”。

阴阳相推、相感、相合，运化无穷，顺应自然能涵精气而润泽百骸，敦养真机而健性命。

其法为：取坐式。始而有意，终于无意。开始用意引气旋转，由中而达外，由小而至大，口中默念十二字口诀：“白虎隐于东方，青龙潜于西位”。念一句转一圈，念三十六遍而止。收回时，从外而旋内，从大而至小，也默念口诀：“青龙潜于西位，白虎隐于东方”，也念三十六遍，引气归元，复为太极。此为一周天。练习久了，则不必用意，自然旋转不停。

直泄天机图

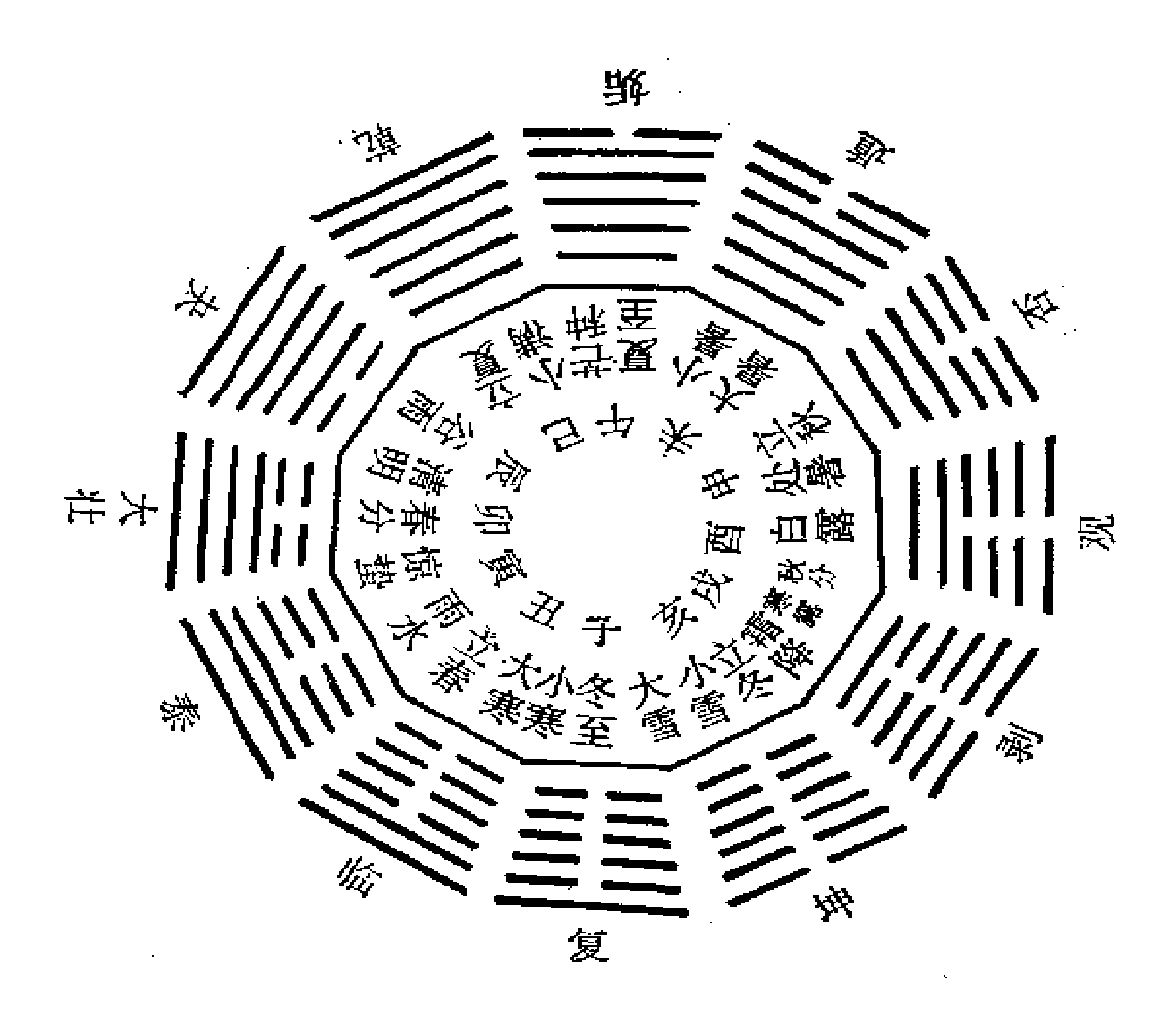


两目为役神之舍，两耳为送神之地，两鼻为劳神之位。

使真息既定，绵绵若存，目垂下顾而内视，耳内听，气内息，则神归于鼎。脾气与胃气相接，归于心缕；肝气与胆气相接，从大小肠接于肾缕；肺气伏心气，而通于鼻。

静心持定，元气便周流全身，融会交通，发动内机，而精、气、神全盛。

二十四节气卦象阴阳损益图



中国气功理论认为，自然及生命的运动随时间进行周期性往复变化，阴阳便在这种变化中不断消长、损益，因此气功的锻炼就要考虑时间因素。农历的二十四节气，都有明显的阴阳损益特征，具体可在卦象中反映。许多功法都把这些节气作为练功的重要时间，即根据其各自阴阳特征，进行相应调节。

冬至一阳生，故为复卦；大寒二阳生，成临卦；雨水三阳生而成泰卦；春分四阳生为大壮卦；谷雨五阳生为夬卦；小满纯阳为乾卦；夏至一阴生为姤卦；大暑二阴生为遁卦；处暑三阴生为否卦；秋分四阴生为观卦；霜降五阴生为剥卦；小雪纯阴为坤卦。

十 禅 图



第一图　　未　　牧

禅是以自我的修持而获得身心解脱、智慧开悟的一种境界。修禅的方法有多种，如坐禅、行禅、悟禅等。禅悟是气功的高级修持术，是佛家气功的重要派别。明代普照禅师曾作十幅牧牛图配以诗句，说明禅悟的用功过程和所历阶梯层次，精辟而生动。图中牛代表人的古朴本性——或称生命的本源。

十 禅 图



第二图　　初调

未　　牧

人们在日常生活中，被种种杂念、欲望所干扰和羁绊，引起身心的种种紧张和不安。本性便受到迷惑，不能自持，而产生了种种的烦恼和疾患。其诗云：“生狞头角恣咆哮，奔走溪山路转遥，一片黑云横谷口，谁知步步犯佳苗。”

初　　调

初习气功的入手，便应收摄心神。如同给野牛套上绳子一样，用戒律来要求自己，使心不致于迷乱，所谓“以戒为师”。在不断自戒中根除放纵，也就免去了亏损。其诗云：“我有芒绳蓦鼻穿，一迴奔竞痛加鞭，从来劣性难调制，犹得山童尽力牵”。

十　禅　图



第三图　　受制



第四图　回首

受　　制

在调节修持过程中，心智渐平，驰性渐伏。步入流云潇洒境地。也可逐步体验到身心的泰然自适。此时练功不可稍松，要如同牧牛一般，忘却疲劳，随行随安。其诗云："渐调渐伏息奔驰，渡水穿云步步随，手把芒绳无少缓，牧童终日自忘疲"。

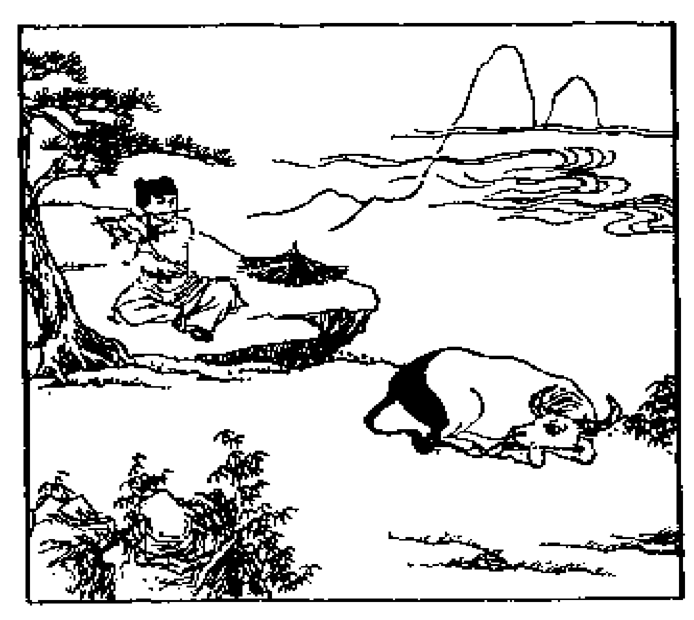
回　　首

修持到一定程度，便会出现明朗的转机，发现生命的真实宿地。这样，也就会逐渐摒弃以往的颠狂而向自然趋近。此时仍心系灵台一点，固本强元。其诗云："日久功深始转头，颠狂心力渐调柔，山童未肯全相许，犹把芒绳且系留"。

十 禅 图



第五图　驯伏



第六图　无碍

驯　　伏

真性的复归，便达自在之境。内与外的统一使心性已不被尘垢所蒙，一片光明天地。这时，真我已现，便可解除戒律束缚。其诗云："绿杨阴下古溪边，放去收来得自然，日暮碧云芳草地，牧童归去不须牵"。

无　　碍

无碍是一种穿透、一种均匀。超越了形式上的阻碍而获得一种真实的把握。练气、练神、在虚灵澄澈中体验生命内在旋律。其诗云："露地安眠意自如，不劳鞭策永无拘，山童稳坐青松下，一曲升平乐有余"。

十 禅 图



第七图　任运



第八图　相妄

任　　运

人类具有无穷的潜能，对于这些潜能进行深入的开发，使之宏扬，是升华生命的基础。“牛”已被调伏，达无碍天地，就创造了任运发挥的条件，彻底解放了的自性，在性命的王国里“闲庭信步”。其诗云：“柳岸春波夕照中，淡烟芳草绿茸茸，饥餐渴饮随时过，石上山童睡正浓”。

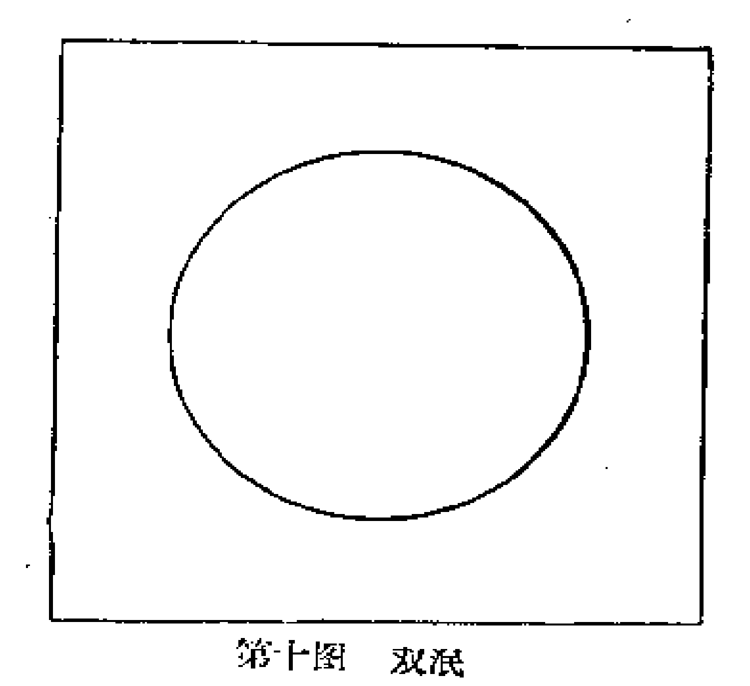
相　　妄

超出万相的存在就是真相，以不变来体察万变，这是一种祥和气息。气功锻炼中的“天人合一”就是一种和谐，人与自然的和谐，人自身的和谐。其诗云：“白牛常在白云中，人自无心牛亦同，月透白云云影白，白云明月任西东”。





第九图　独照



第十图　双泯

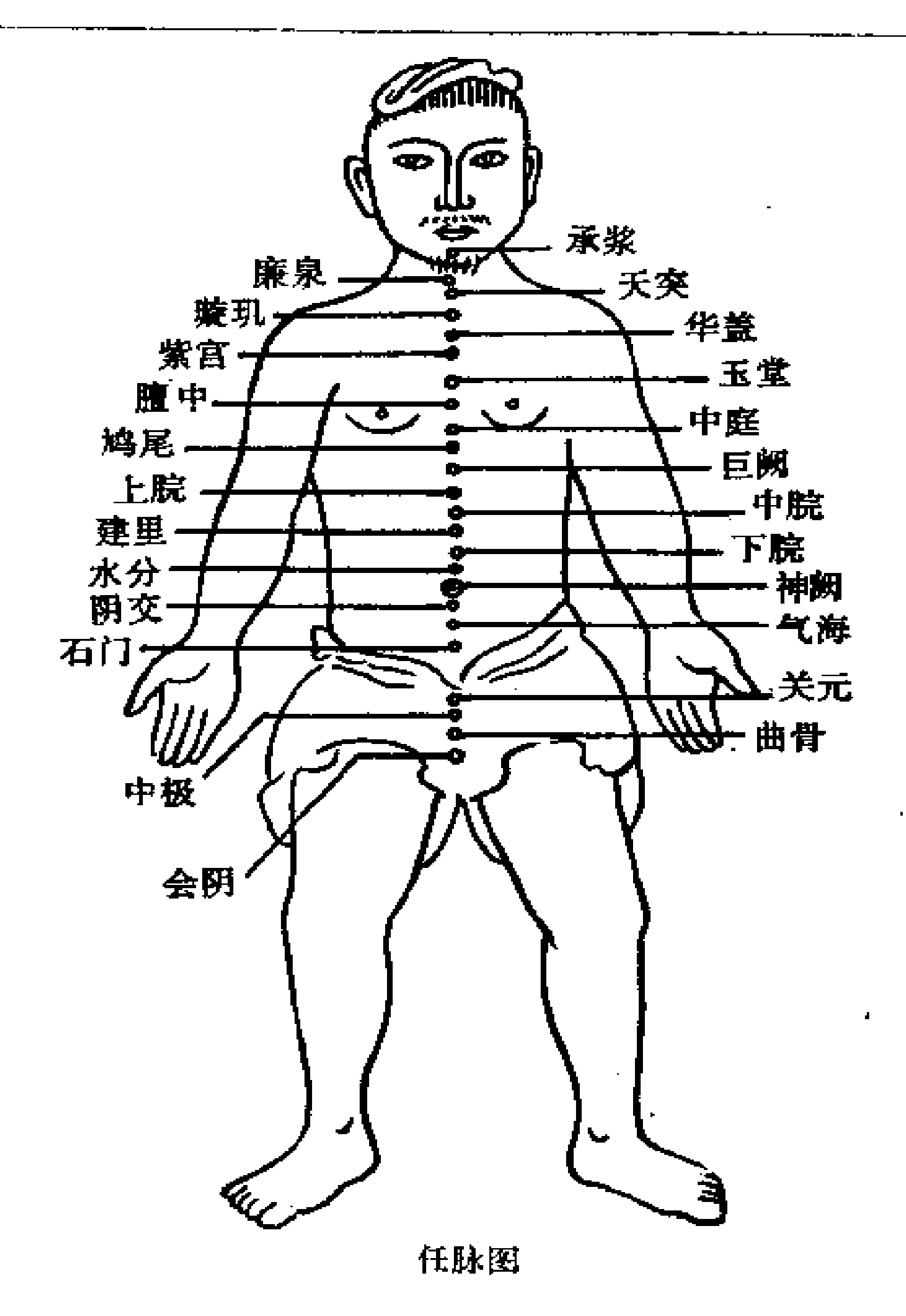
独　　照

牛与主人合而为一，无内无外。时时处处得到觉悟，“形与神俱”，“意与气合”。所谓“盈虚有象，出入无方”，自如而自强。其诗云：“牛儿无处牧童闲，一片孤云碧嶂间，拍手高歌明月下，归来犹有一重关”。

双　　泯

大道无形，返朴归真。图中圆圈象征圆澄的境界。虚即为实，实又是虚，虚实相生。“寂然不动，感而遂通”，完成生命的净化。其诗云：“人牛不见杳无踪，明月光寒万象空，若问其中端的意，野花芳草自丛丛。”

经 络 气 穴 图



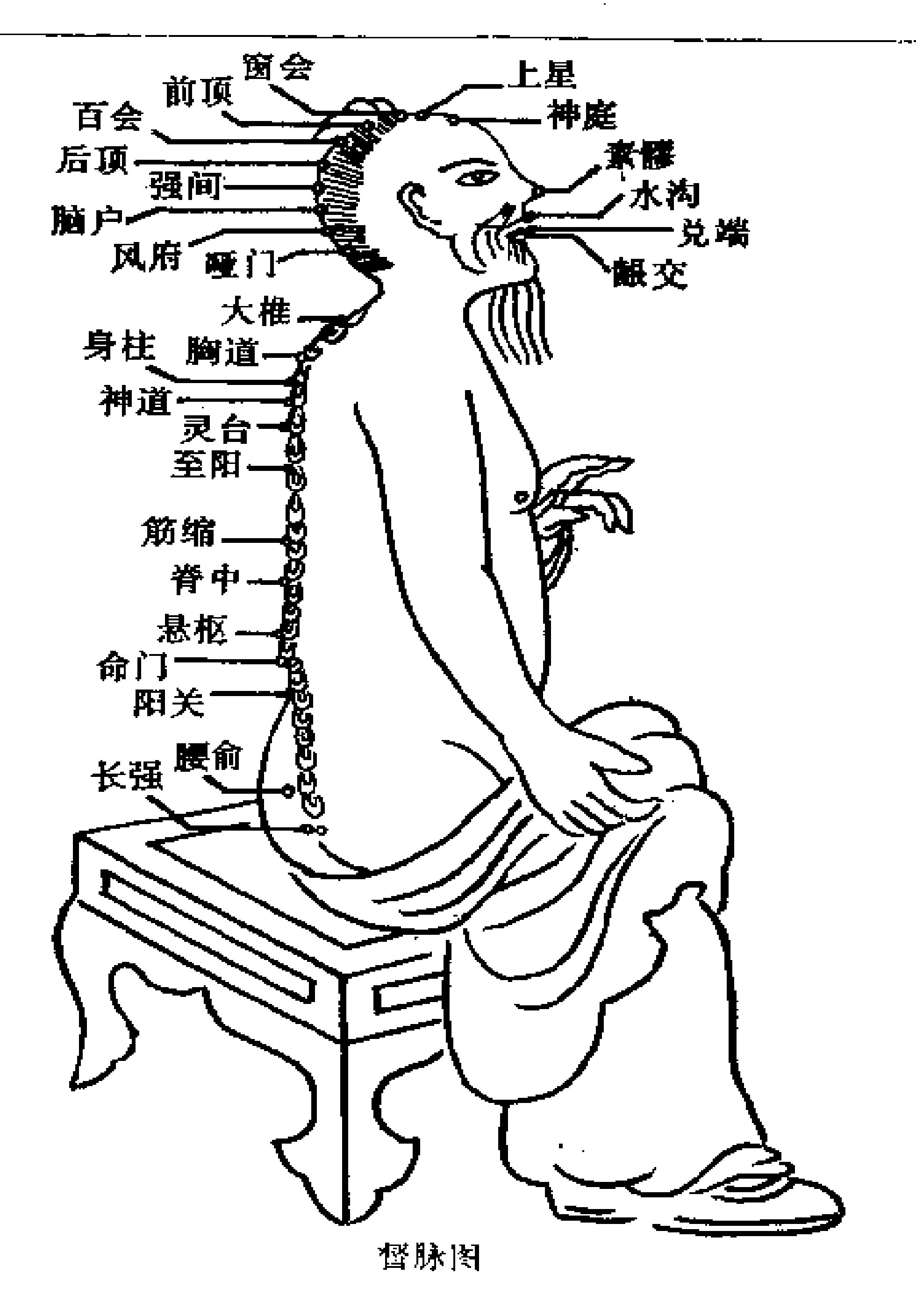
任脉图

在气功具体练法上，涉及到许许多多“气”在人体中运行的路线与关键点，这便是经络与穴位。经络在人体中纵横交错，把人联成一个有机整体。穴位是气息交换、交叉聚合的根据地，对它的进行意守、摩按，可调节经络的功能。人体中最主要的经络为十二正经，加上任督二脉，通常称为十四经。十二正经与五脏六腑密切相联，直接影响脏腑功能。

任　脉

起于脐下，行于腹腔正中，循腹里，至咽喉、再循下颔，环绕口唇，经过面部到目下。它的经气与手足三阴经互相交通，能总任周身之阴经，为阴脉之海。

经络气穴图



囟会
前顶
百会
后顶
强间
脑户
风府
哑门
上星
神庭
素髎
水沟
兑端
龈交
大椎
身柱
陶道
神道
灵台
至阳
筋缩
脊中
悬枢
命门
阳关
腰俞
长强

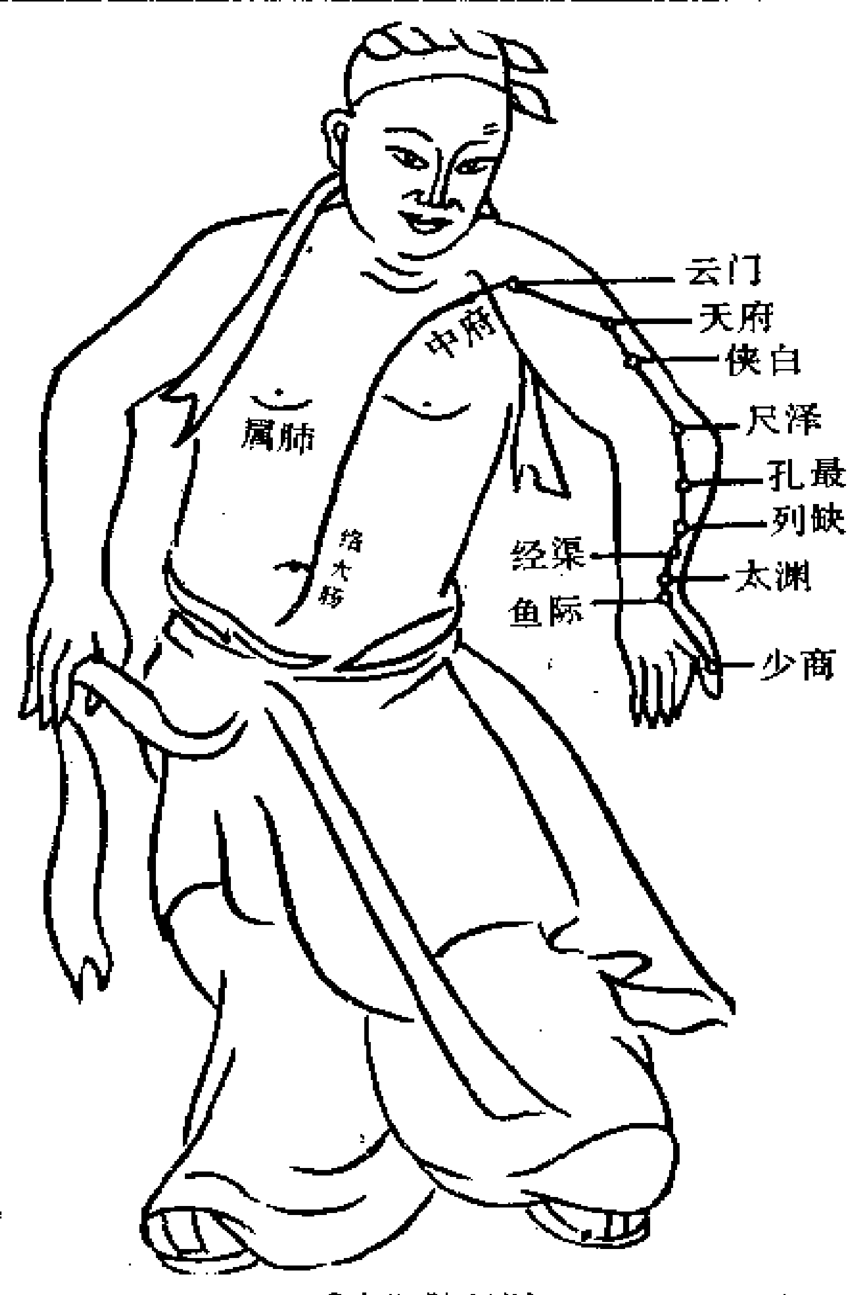
督脉图

督　　脉

起于小腹，下出于会阴，循行于脊背正中，达项后风府，进入脑内，上行巅顶，沿前额正中，到鼻柱下方。总督全身阳经，为阳脉之海。

任督脉均为气功常用经络，为习练周天功的重要精气通道。

经 络 气 穴 图

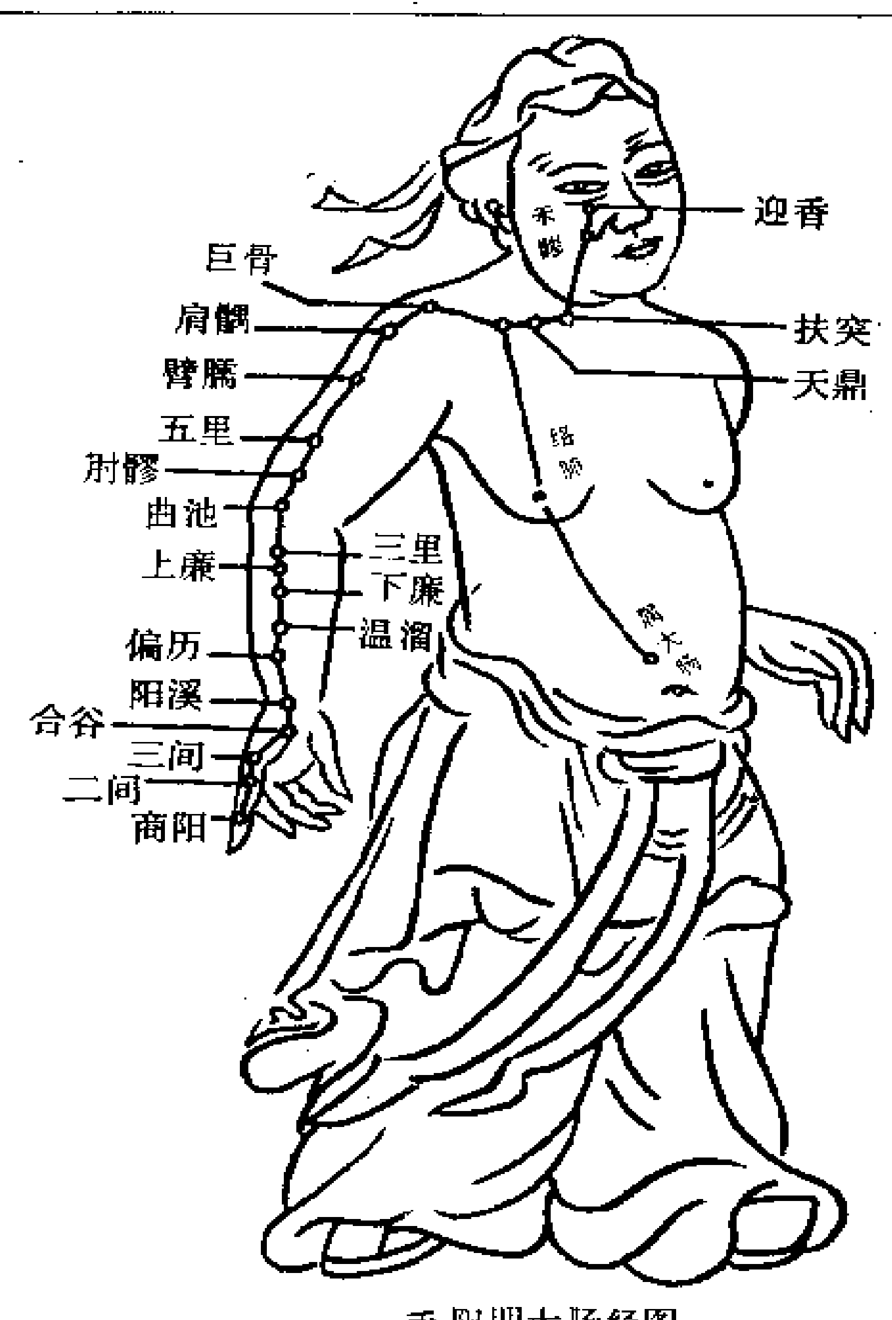


手太阴肺络图

手太阴肺经

起于中焦，下行绕络大肠，环循胃上口，穿过膈肌，入属肺脏。再由肺系横行浅出于中府、云门穴，沿臂内侧下行于手厥阴心包经前面，经天府、侠白穴直达肘内侧横纹处的尺泽穴，沿着前臂内面桡侧，经孔最、列缺穴到达寸口之经渠、太渊穴，上入手鱼部，沿其外沿，经鱼际穴上入大指。经少商穴达于大指尖端。其主要病候有咳嗽、哮喘、胸胀满，口渴、肩背痛、心烦、喉肿等。

经 络 气 穴 图

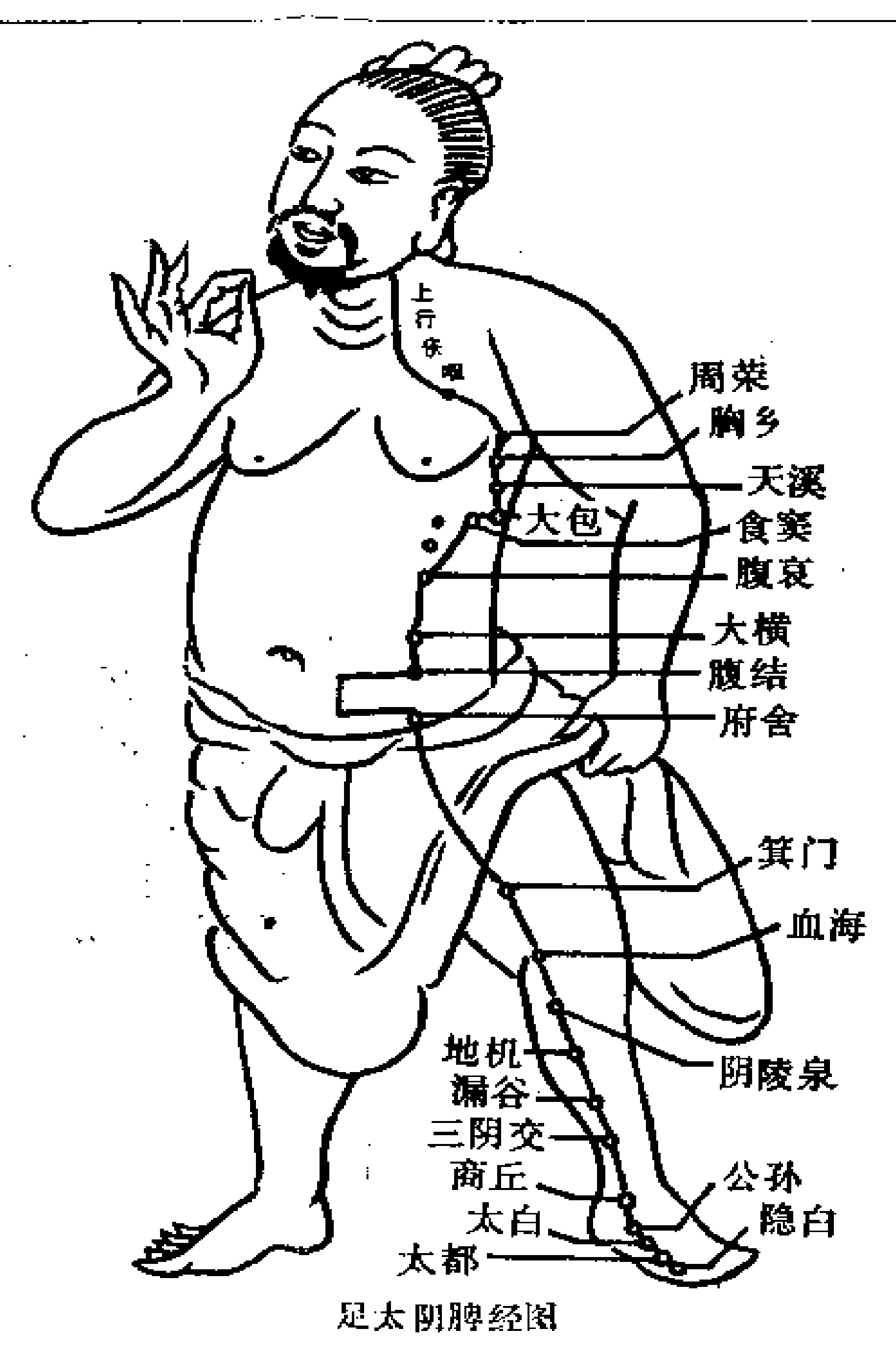


手阳明大肠经图

手阳明大肠经

起于食指尖端商阳穴，沿食指桡侧缘上行，经二间、三间至合谷穴，达腕部的阳溪穴。沿前臂背面桡侧，向上行于肘外侧，经上臂外侧前缘上行，至肩部肩髃穴，向后与督脉大椎穴处相会，然后向前进入缺盆，络于肺，向下贯穿膈肌，入属大肠，其支脉，从锁骨上行颈旁，过面颊，入下齿中，再上挟鼻孔旁迎香穴。其主要病候有：泄泻、肠鸣、痢疾、齿痛、目黄口干、咽喉炎、鼻塞等。

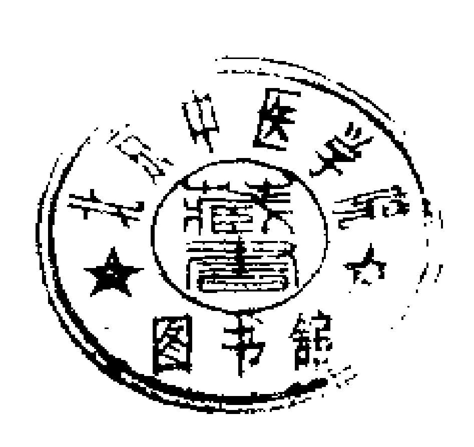
经 络 气 穴 图



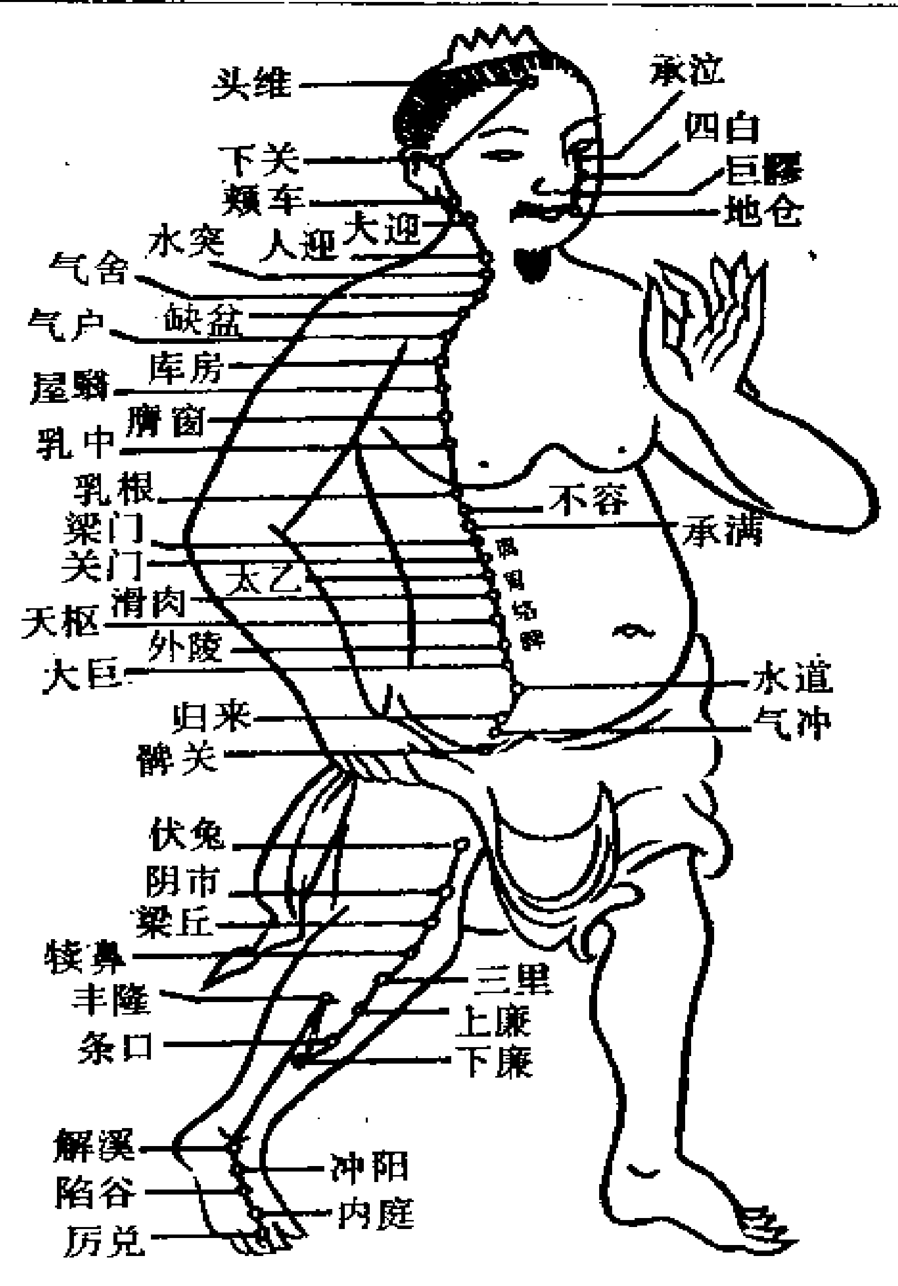
足太阴脾经图

足太阴脾经

起始于足大趾尖端，沿足内侧，经隐白、太都、太白、公孙、商丘穴，过内踝前缘，到小腿内侧，沿胫骨后面，经三阴交、漏谷、地机、阴陵泉穴，上行于膝与大腿内侧的前缘，经血海、箕门、冲门穴进入腹部，入属于脾脏、络胃腑，向上穿过横膈，连系舌根。其主要病候有：胃痛、腹胀、肠炎、呕吐、水肿、身重无力、舌痛、小便不通等症。



经 络 气 穴 图



足阳明胃经图

足阳明胃经

起于迎香，上至鼻根，入齿环唇，上行耳前，沿发际抵头维。其支脉，由大迎穴而下人迎，沿喉进入缺盆，向下通过横膈，属于胃，联络脾脏。其直行的脉，从缺盆下行于乳内侧，挟脐旁，到气冲穴。其又一支脉，起于胃下口，至气冲穴继续下行，经大腿至膝盖，沿胫骨外侧前缘，下行足背，进入第二趾外侧端厉兑穴。其经主要病候有：胃病、牙痛、头痛、腹胀、肠鸣、失眠、水肿、发狂等。

经 络 气 穴 图

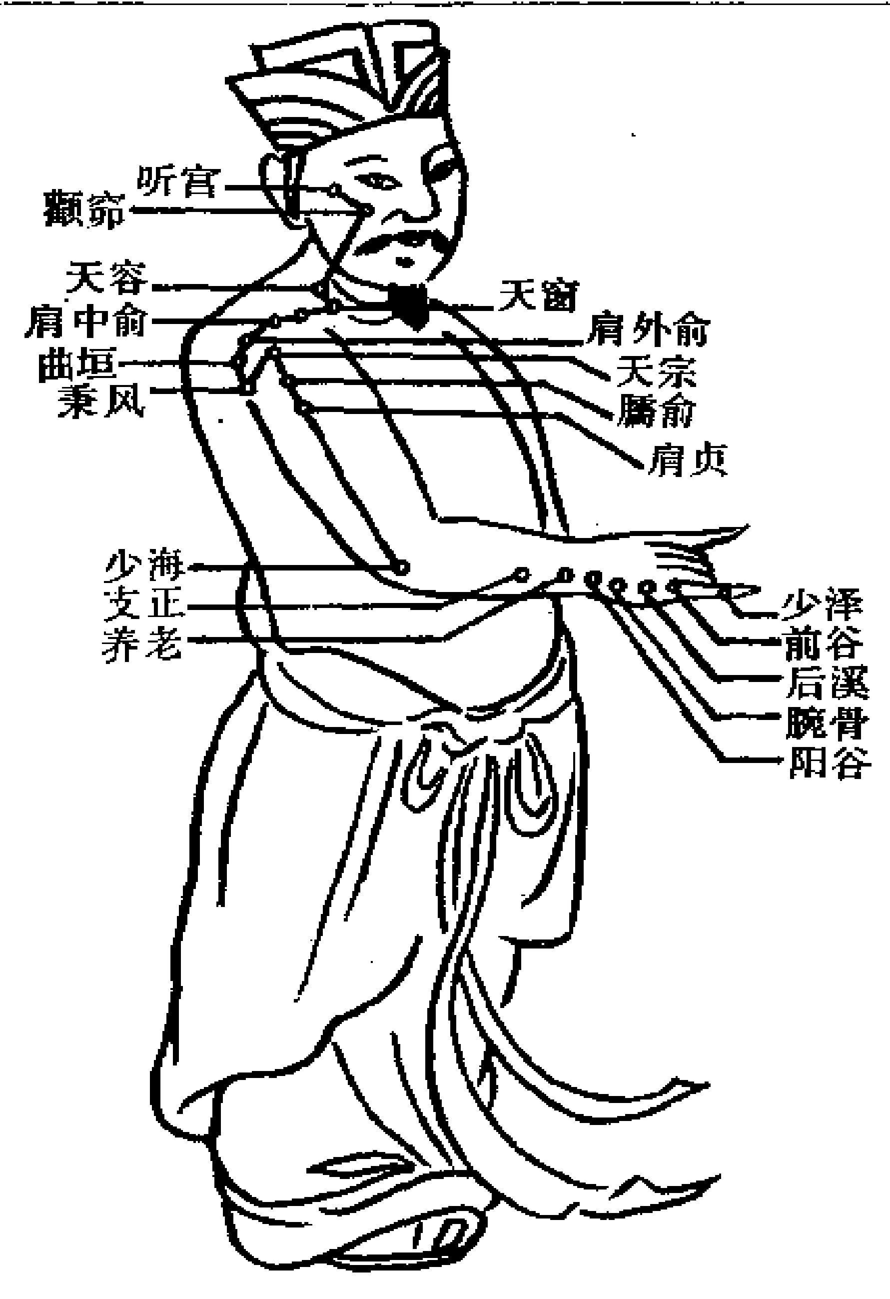


手少阴心经图

手少阴心经

起于心中，出属“心系”。从心系分为三支：主干外行，从心系上行于肺，出于腋下，沿上肢掌面尺侧到掌后豆骨进入掌中，至小指末端桡侧少冲穴，交于手太阳小肠经。一支下行穿膈，联络小肠。一支夹食道上行，验咽部，连接“目系”。其经主要病候有：心痛、心悸、胸痛、胁痛、咽干口渴、失眠等。

经 络 气 穴 图

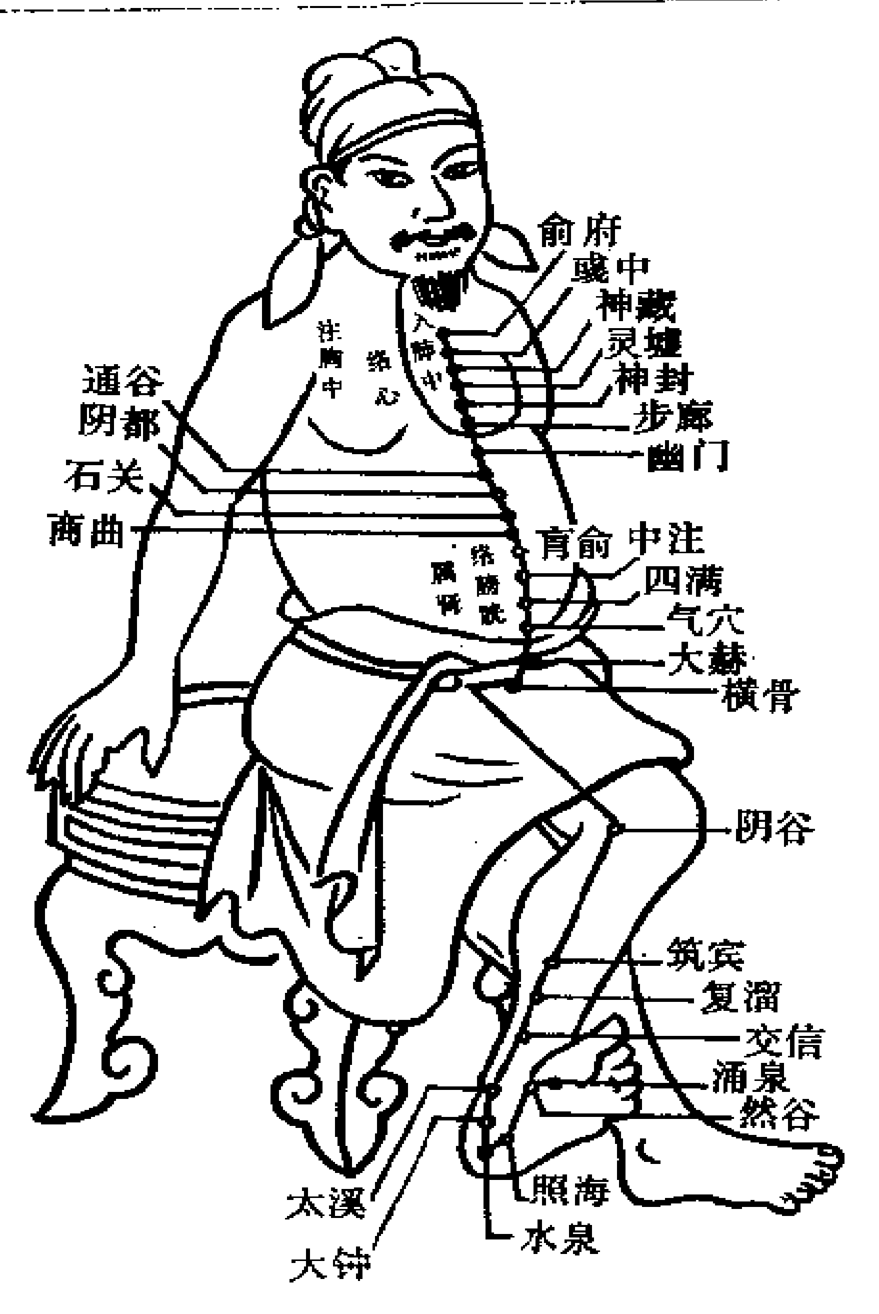


手太阳小肠经图

手太阳小肠经

起于小指指端少泽，沿掌外侧经前谷、后溪、腕骨、养老穴而出于尺骨茎突，沿着尺骨下缘，经支正穴而至肘部少海穴，沿上臂外侧后缘而至肩关节后的肩贞、臑俞穴，曲折上行于肩胛部，经天宗、秉风、曲垣、肩外俞、肩中俞而交会于大椎穴处，向前进入锁骨上窝，下行联络心脏，沿食道通过横膈，到达胃部，入属小肠，其一分支，由颈外侧上达面颊，至目外眦，转入听宫。其主要病候有：咽喉痛、耳聋、目黄、颊肿、肩臂痛，小腹胀痛等。

经　络　气　穴　图

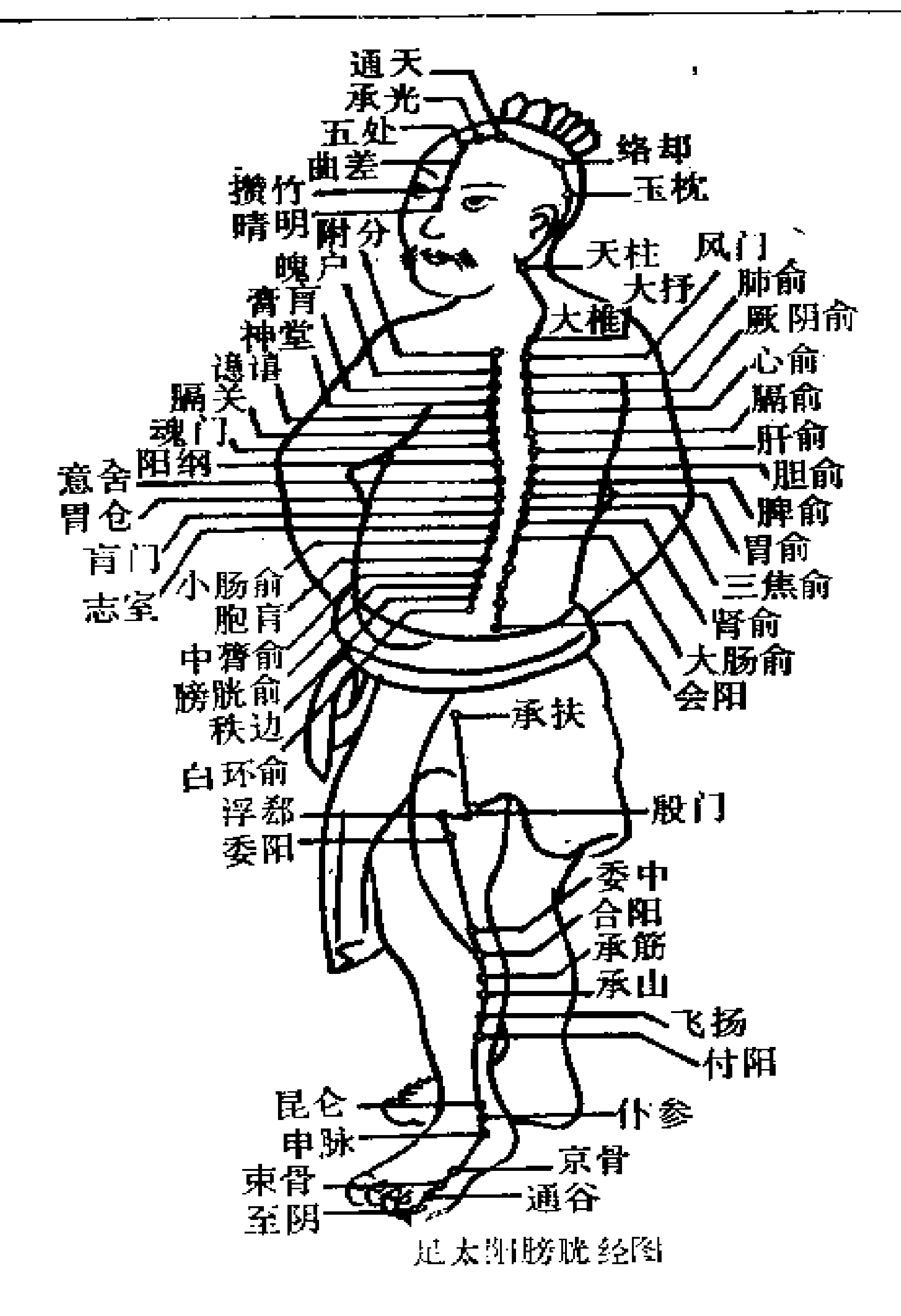


足少阴肾经图

足少阴肾经

起于足小趾之下，经涌泉、然骨，沿内踝进入足跟。向上在三阴交处与足太阴脾经、足厥阴肝经相会，上行小腿内侧，出阴谷穴，沿大腿内侧后缘，穿过脊柱，属于肾脏，联络膀胱。其直行之脉，从肾脏上行，通过肝脏与膈肌，进入肺部，沿着气管上行挟于舌根。其经主要病候有：口热舌干、胸痛、哮喘、心悸、腹泻、视物不清、精神萎靡等。

经 络 气 穴 图

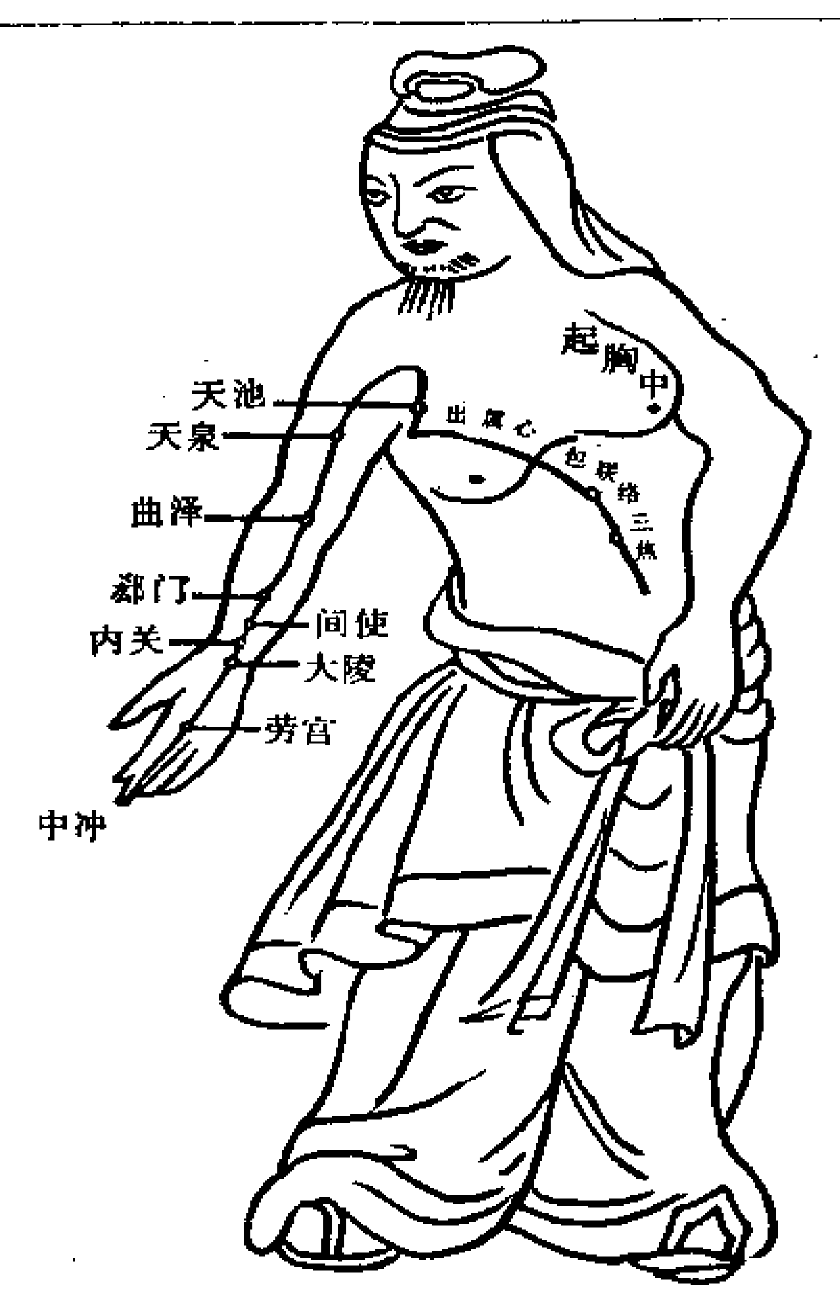


足太阳膀胱经图

足太阳膀胱经

起于目内眦的睛明穴，上行额部，经攒竹、曲差、五处、承光、通天穴，交会于头顶的百会穴处。其旁支，从百会穴横行于耳上角部。直行主干，从百会深入，与脑相联络，出来后经络部、玉枕、天柱通过项部，再沿脊柱两侧而下至腰部肾俞穴，沿脊柱两侧的肌肉深入腹内，联络肾脏，入属于膀胱。其支脉由肾俞挟脊柱两侧下行，至白环俞处，折向内上方的上髎穴处，再向下至尾骨尖旁的会阴穴，穿过臀部沿大腿下行至委中穴。另一支脉，从后项下行，过肩胛，经髋关节，沿大腿下行，直至小趾外侧末端至阴穴。其主要病候有：头痛、腰背痛、小便不通、痔疮、遗尿等。

经 络 气 穴 图

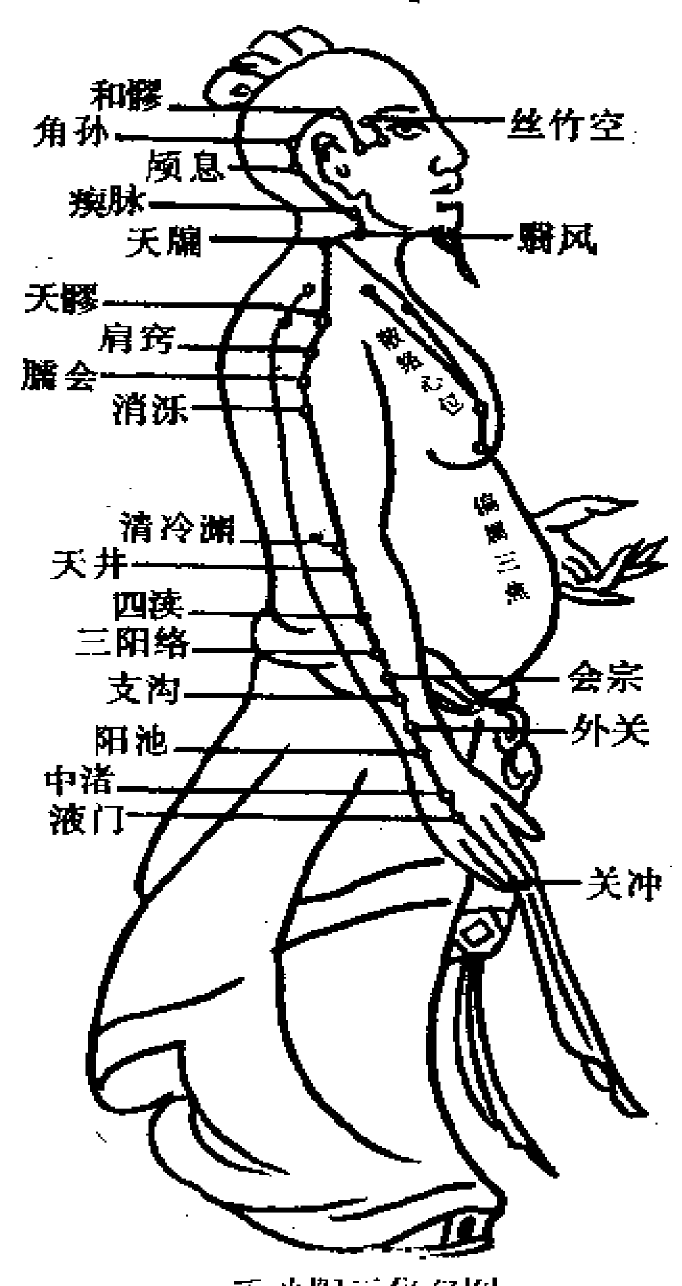


手厥阴心包经图

手厥阴心包经

起始于胸中，会属心包络，向下穿过横膈，由胸至腹联络三焦。其支脉由胸出于腋下天池穴，上行至腋下，再沿手臂内侧，经天泉、曲泽、郄门、间使、内关、大陵，进入掌中劳宫，达中指尖中冲穴。其经主要病候有：心痛、心烦、胸痛、胸闷、癫狂、腋下肿胀、目黄面赤等。

经 络 气 穴 图

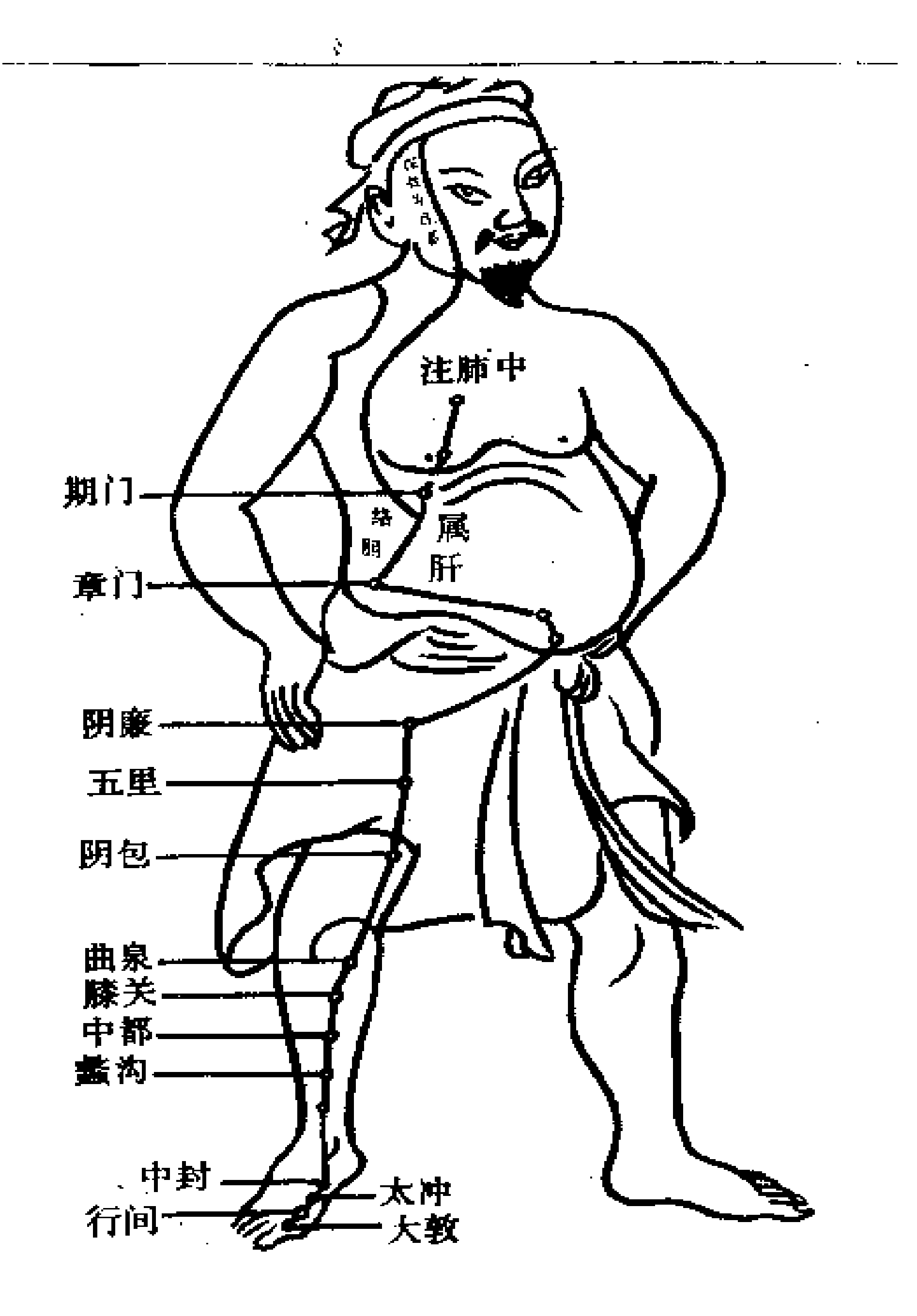


手少阳三焦经图

手少阳三焦经

始于无名指关冲穴，沿手臂上行，至大椎穴与督脉相会，向前进入锁骨上窝，分布于胸中，分散联络心包络，穿过横膈，属于三焦。其分支从膻中分出，向上经颈至耳后，从耳上方弯曲向下达面颊，至眶下部。另一分支从耳后进入耳中，出走耳前，与其分支脉相交于面颊，到达目外眦。其主要病候有：耳病、眼痛、咽喉病、颊肿、腹胀、水肿、肩臂外侧痛等症。

经　络　气　穴　图

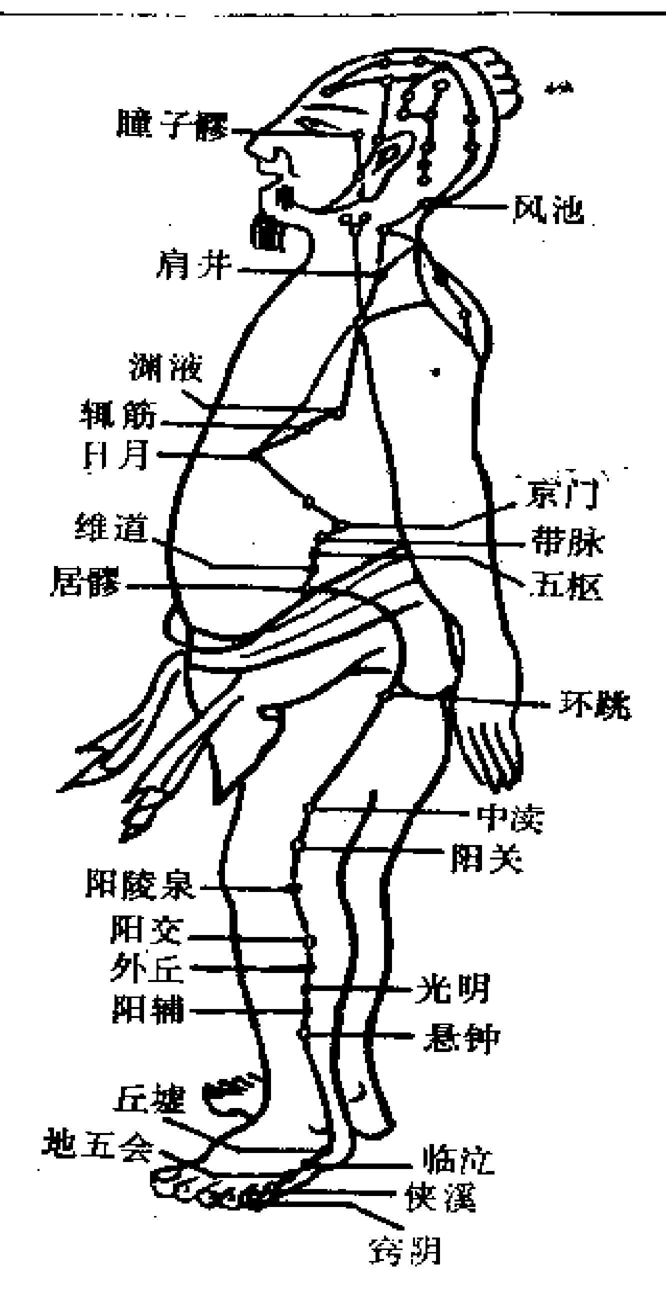


足厥阴肝经图

足厥阴肝经

起于足大趾大敦穴，沿足背及腿部内侧上行，进入阴毛部，环绕生殖器而进入小腹，向上入属于肝，与胆相联络。穿过横膈，散布于胁肋部，沿气管后面向上进入咽峡部，联系目系，向上出于前额，与督脉会合于巅顶。其一支脉从肝分出，上行穿膈肌，入肺中，接手太阴肺经。另一支脉从目系下行颊内，环绕唇内。其主要病候有：头顶痛、咽干、胸满、疝气、呕逆、腰痛等。

经 络 气 穴 图



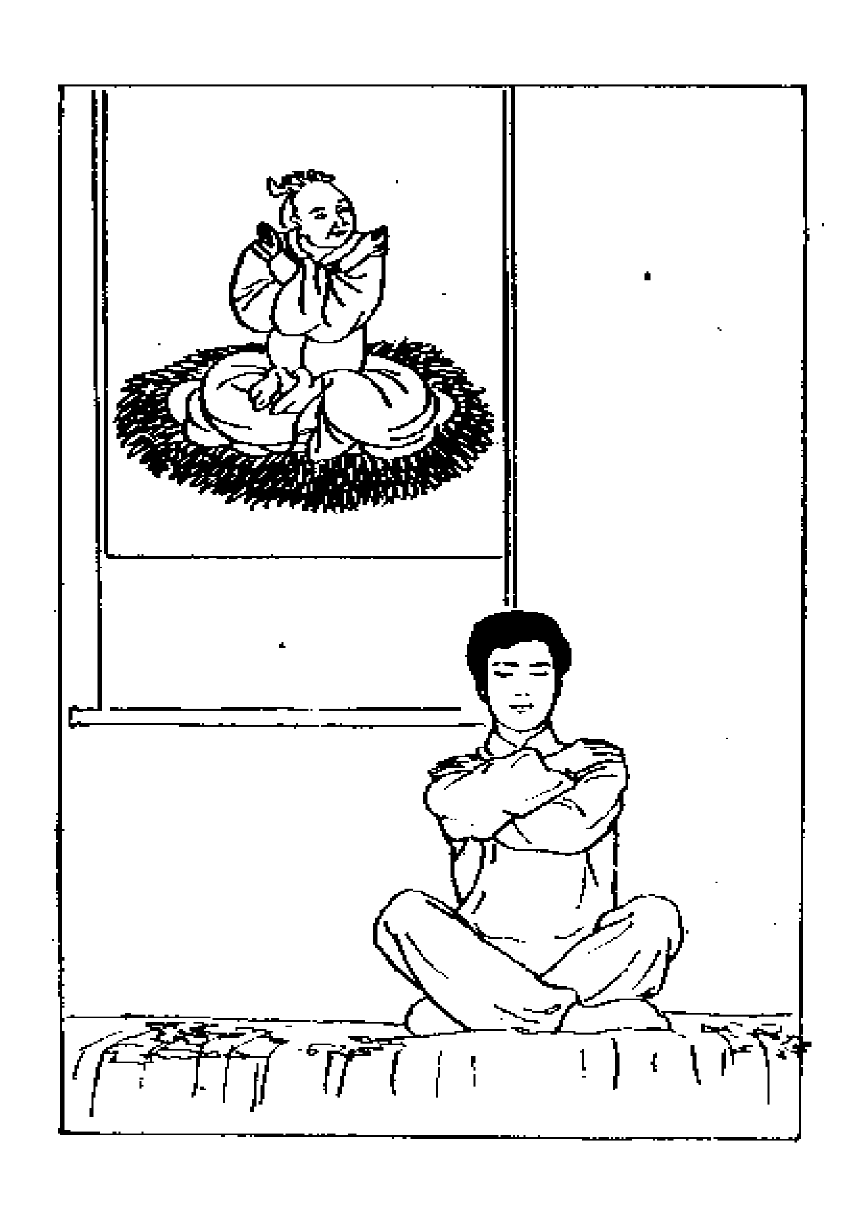
足少阳胆经图

足少阳胆经

起于瞳子髎穴，上行额角，转后下行至耳后，沿颈后行，至肩上，在大椎处与督脉相会，向前入缺盆。其支脉，从耳后入耳中，浅出耳前，到目外眦后方。另一支脉，从目外眦分出，下行至大迎穴，向上到眼眶下，再向下行至颈部，并下行胸腔，穿膈肌，联络肝，属于胆，沿胁肋内，浅出腹股沟中部气街，绕阴部毛际，横行入股骨大转子部。另一支脉，由锁骨上窝走向腋下，沿胸侧下行，过日月、居髎、环跳等穴，再沿大腿和膝外侧下行，通过外踝前方丘墟穴，沿足背至窍阴穴。其主要病候有：偏头痛、腋下肿痛、口苦、目眩、颌痛，大腿与膝外侧痛等。

中国气功功法

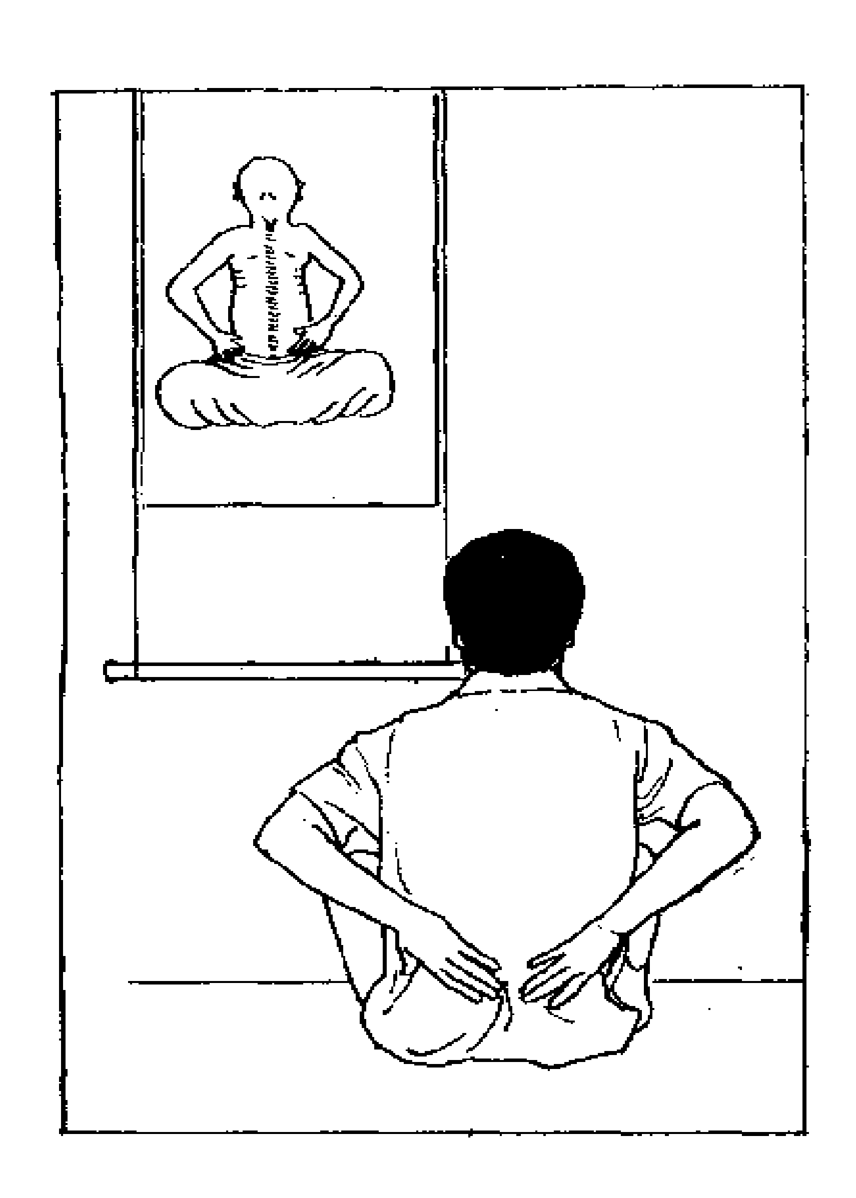
云虹掩映图

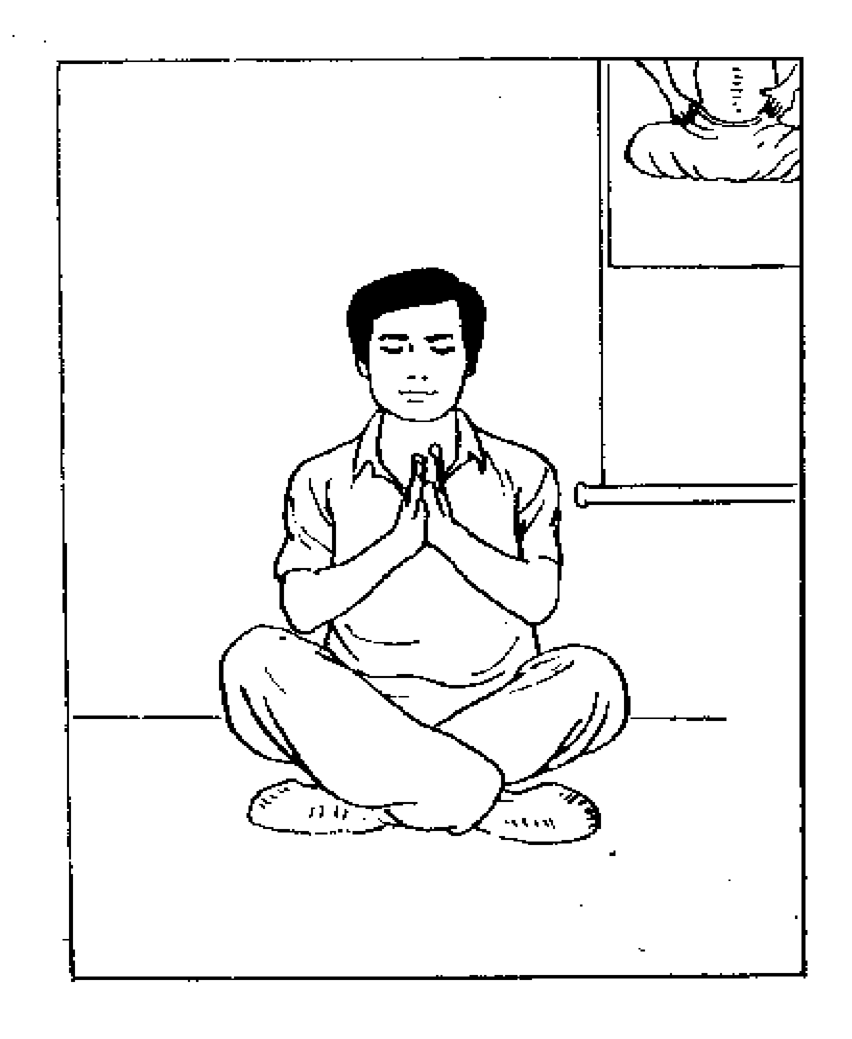


盘足正坐，以两手交叉按于两肩上。头微左转，目视左前方，运气十二口。

治胸腹胀满、虚气上浮等症。

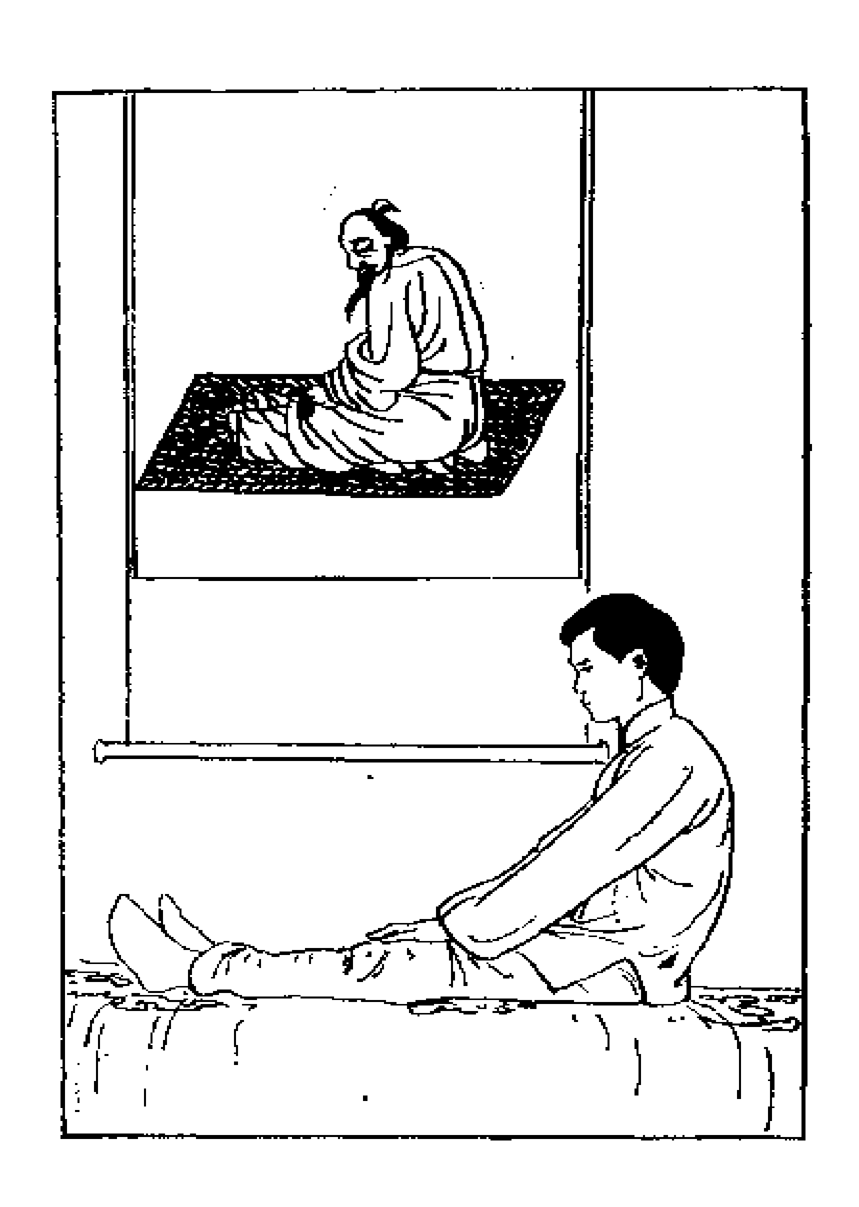
摩 精 门 图





以鼻吸气，闭住。用手掌相搓至极热，急分两手摩后腰上两边，一面徐徐放气从鼻出。“精门”，即后腰两边软处，以两只热手摩三十六遍，之后静坐片刻。有补肾气，滋五脏，去寒湿之效。

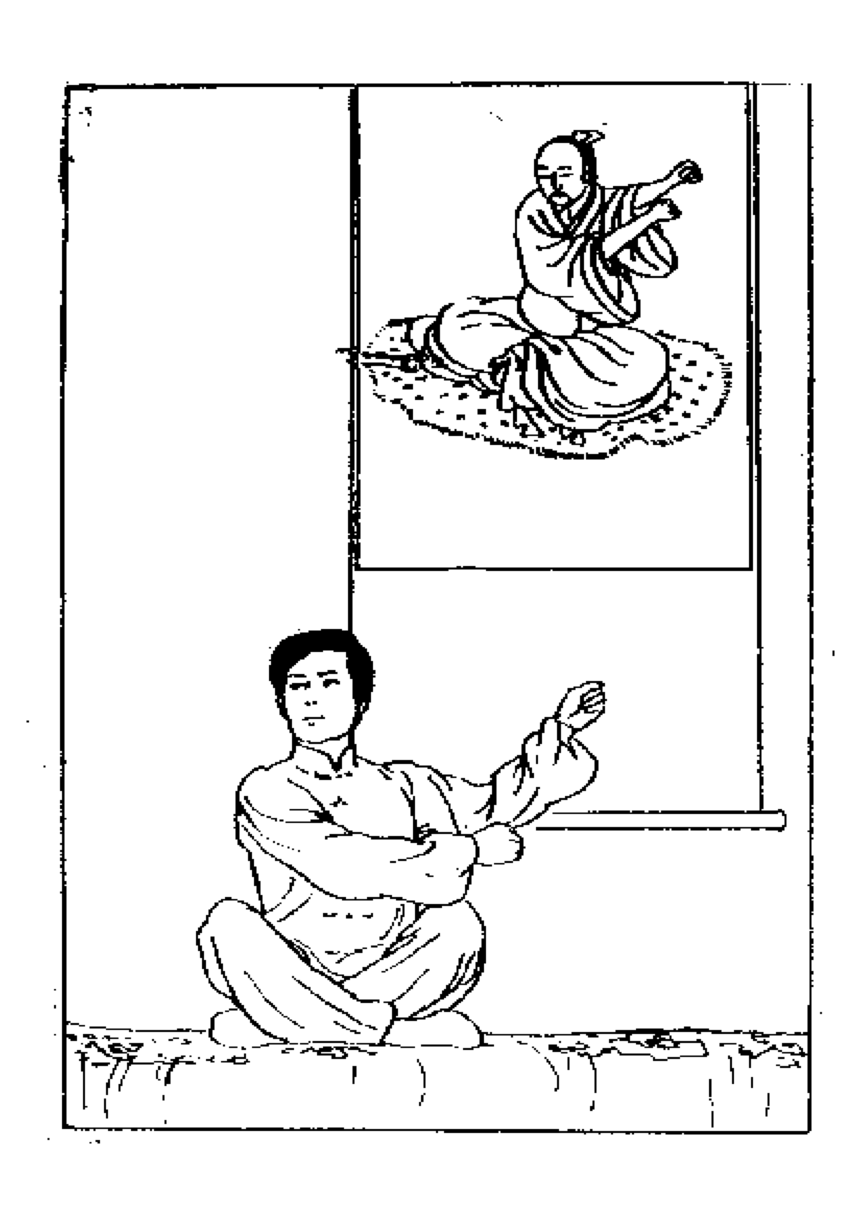
舒足受履图



自然正坐，两足前伸。两手按两大腿根部，意念存想于手摩处，边推按大腿边运气，来回做十二次。

可治风湿寒凉、腿膝疼痛等症。

开 胸 理 气 图

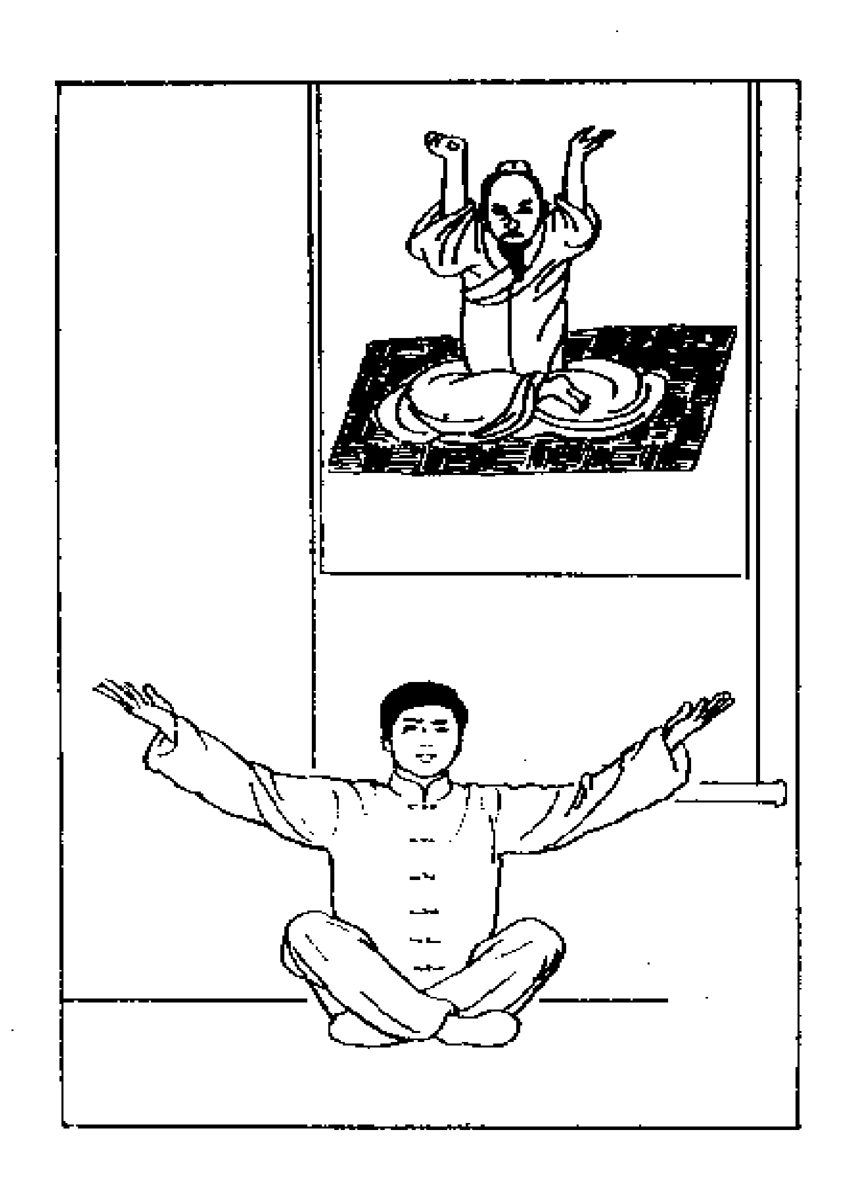


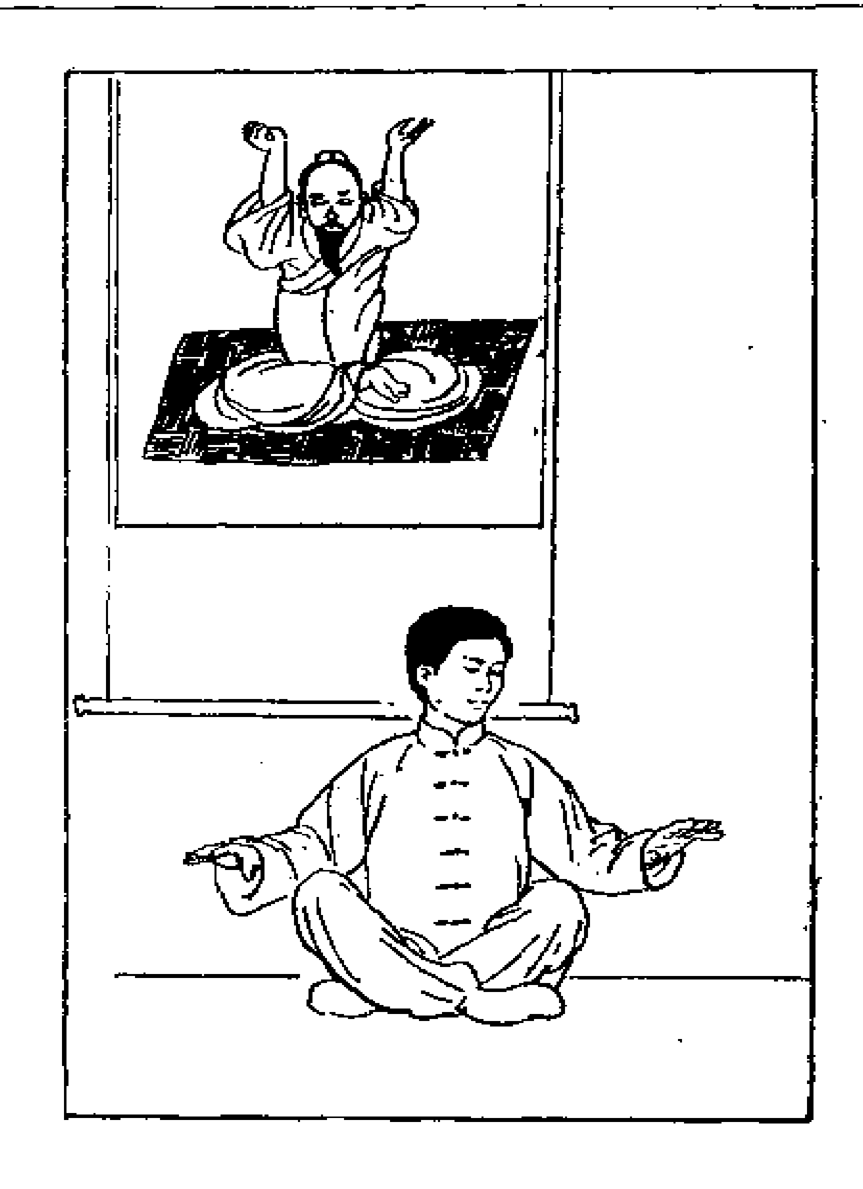
治胸膈膨闷功法。

自然盘坐，双手轻轻握拳，右手随左手一起向左甩，同时头向右扭；再以左手随右手一起向右甩，同时头向左扭。

在甩手扭头同时，每侧各运气九口。

坐 席 浮 水 图

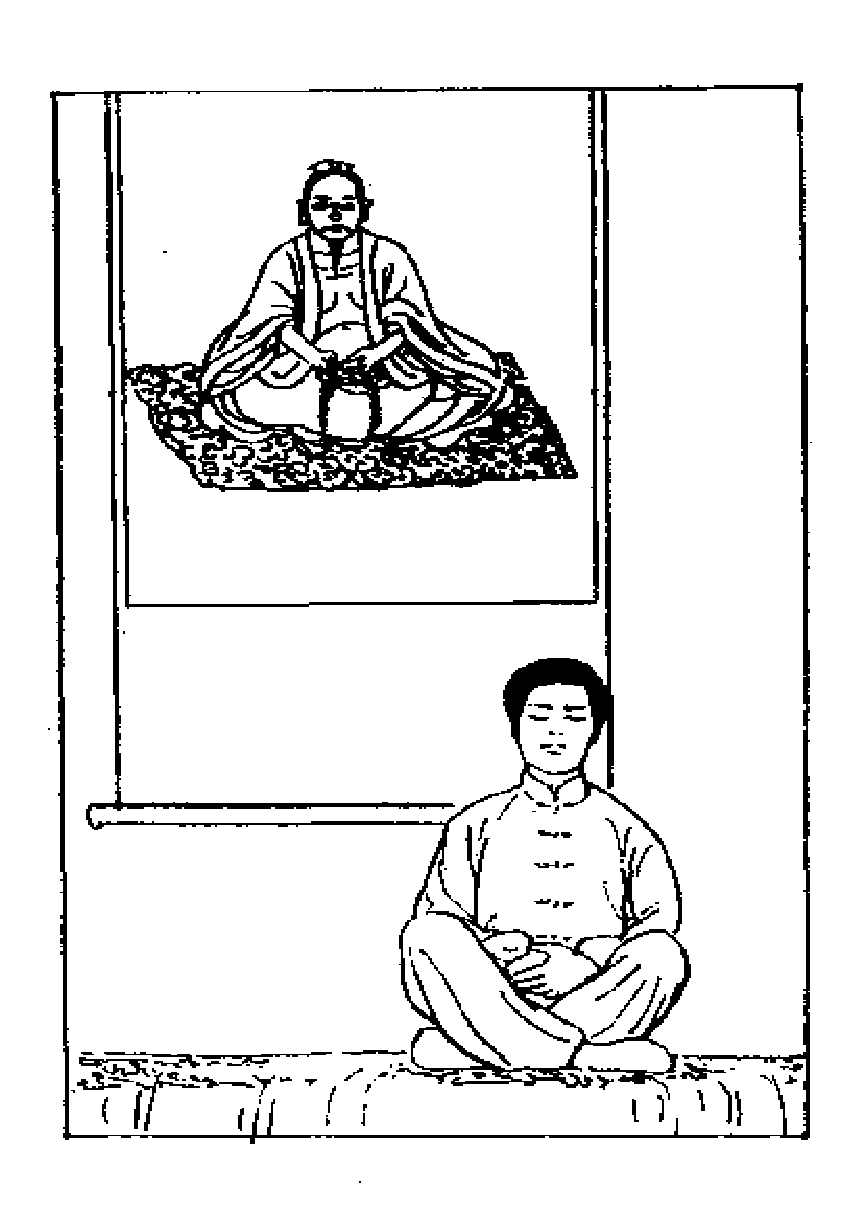




主治肚腹虚肿。

身体盘膝端坐，两手掌心向上，如托天状，运气九口，再两手俯按，再运气九口。

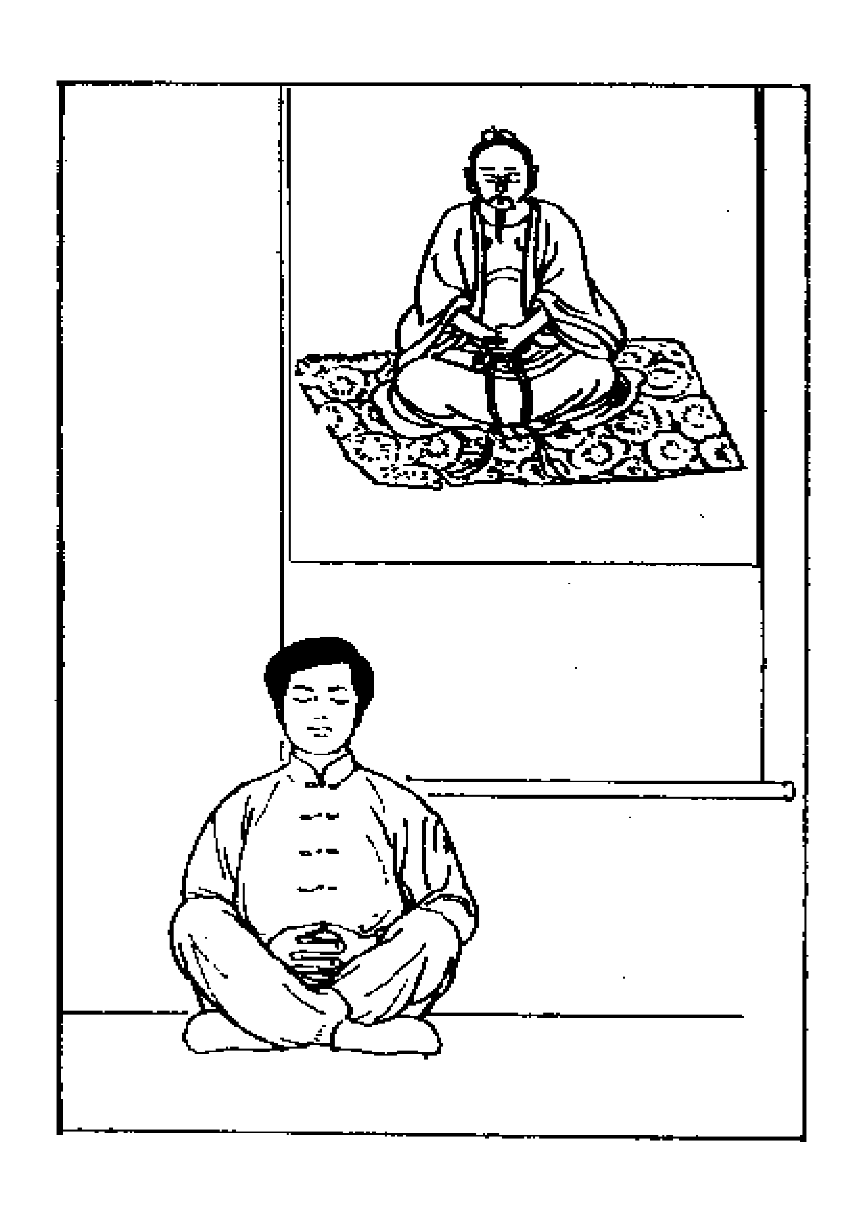
丹田运转图



主治小肠虚冷疼痛。

身体端坐，两手轻抚丹田处，轻轻圆转摩擦，并行功运气四十九口。

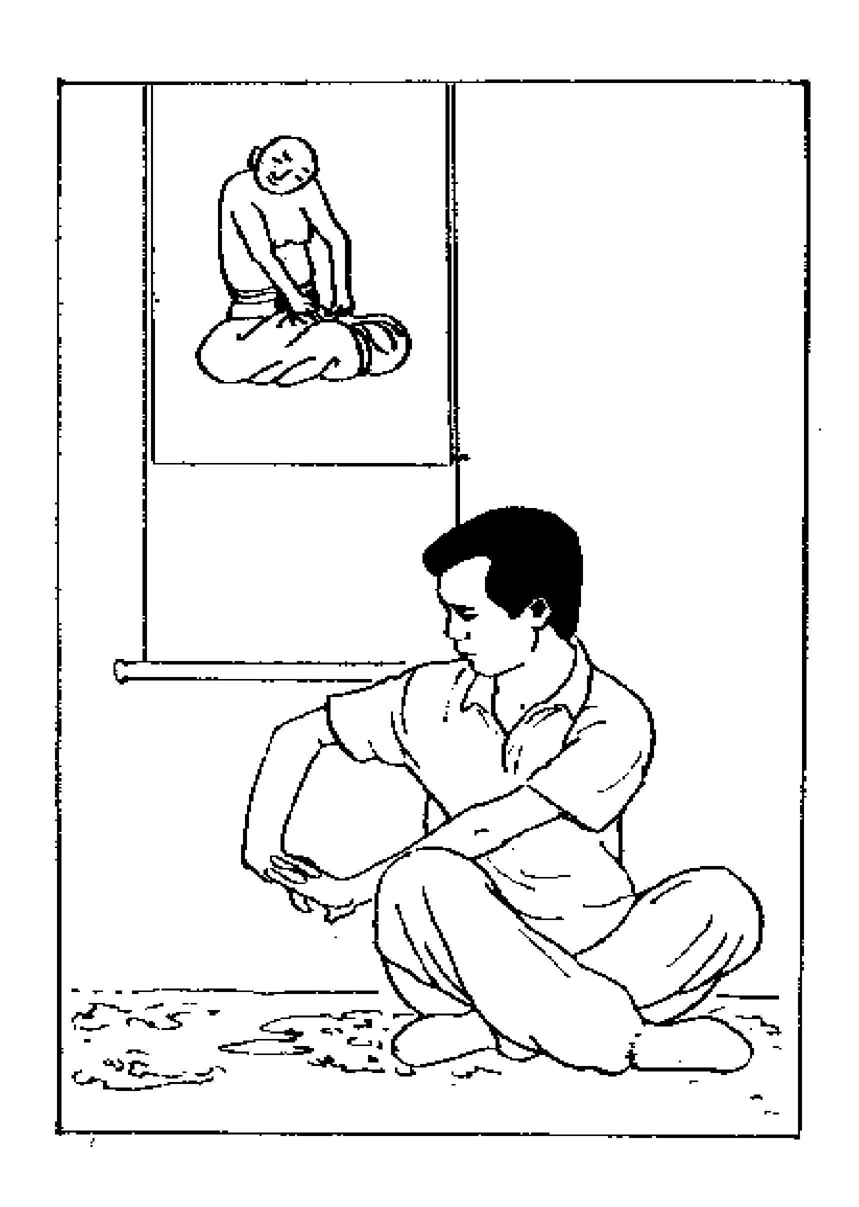
抱　月　图



主治肚腹疼痛。

身体端坐，两手十指相叉，抱于脐下，闭目。运气四十九口。

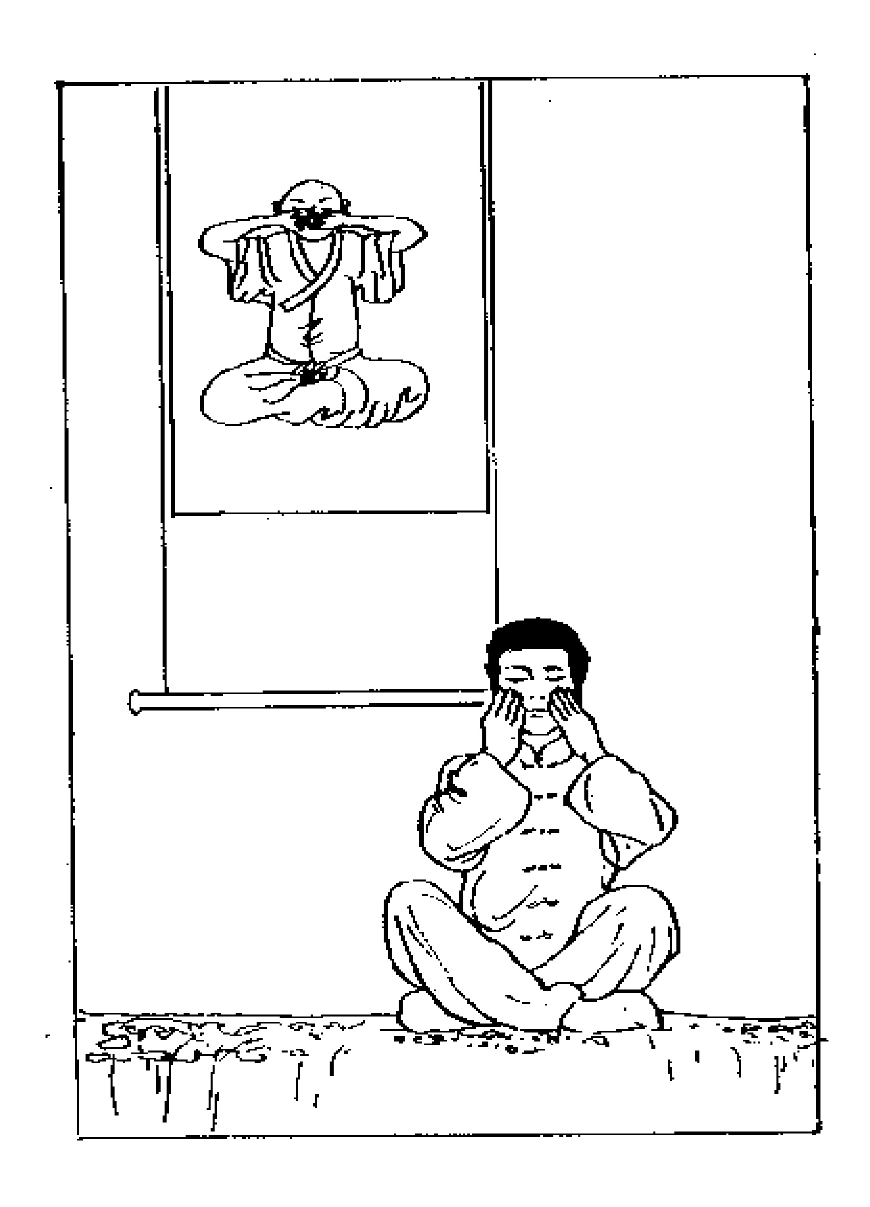
摇 天 柱 图



天柱，即颈柱，气功中又喻指人体通天之气柱。摇天柱可令气息鼓荡，血脉疏通，治头痛及风寒淤塞。

微低头，扭颈向左右侧视，肩随头左右摇摆，双手指相叉向体侧下方按压，与扭颈相配合。左右各二十四次。

擦面美颜图





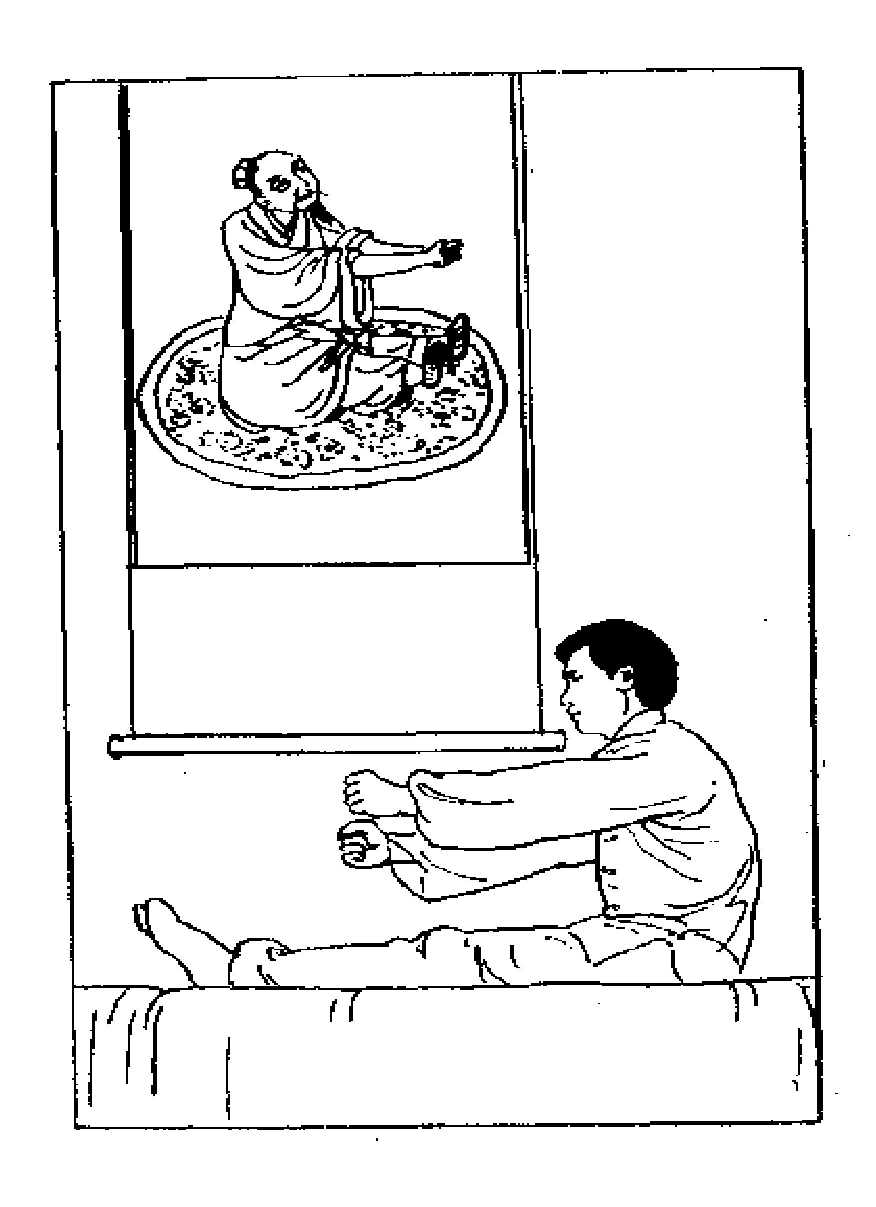
每天早起或白天偶睡醒来时，先不睁开眼。将两手大指背相对摩擦至极热，随后左右手各揩左右眼皮，各擦九次。仍然闭目，暗转眼珠，向左九遍，又向右九遍，再紧闭眼片刻，即大睁开，仍向左右转眼珠各九遍。功能：除风热，愈目疾。

随后又将大指背摩擦至极热，即以两指背趁热一上一下揩鼻上三十六遍。功能：润肺。

又将两大指背弯骨按两眼外角边小穴中，各三十六遍；继按两眼近鼻两角中各三十六遍。功能：明目清视。

然后两掌相合，摩擦至极热，用两手掌擦面，共九十次。功能：光泽容颜，不使生皱。

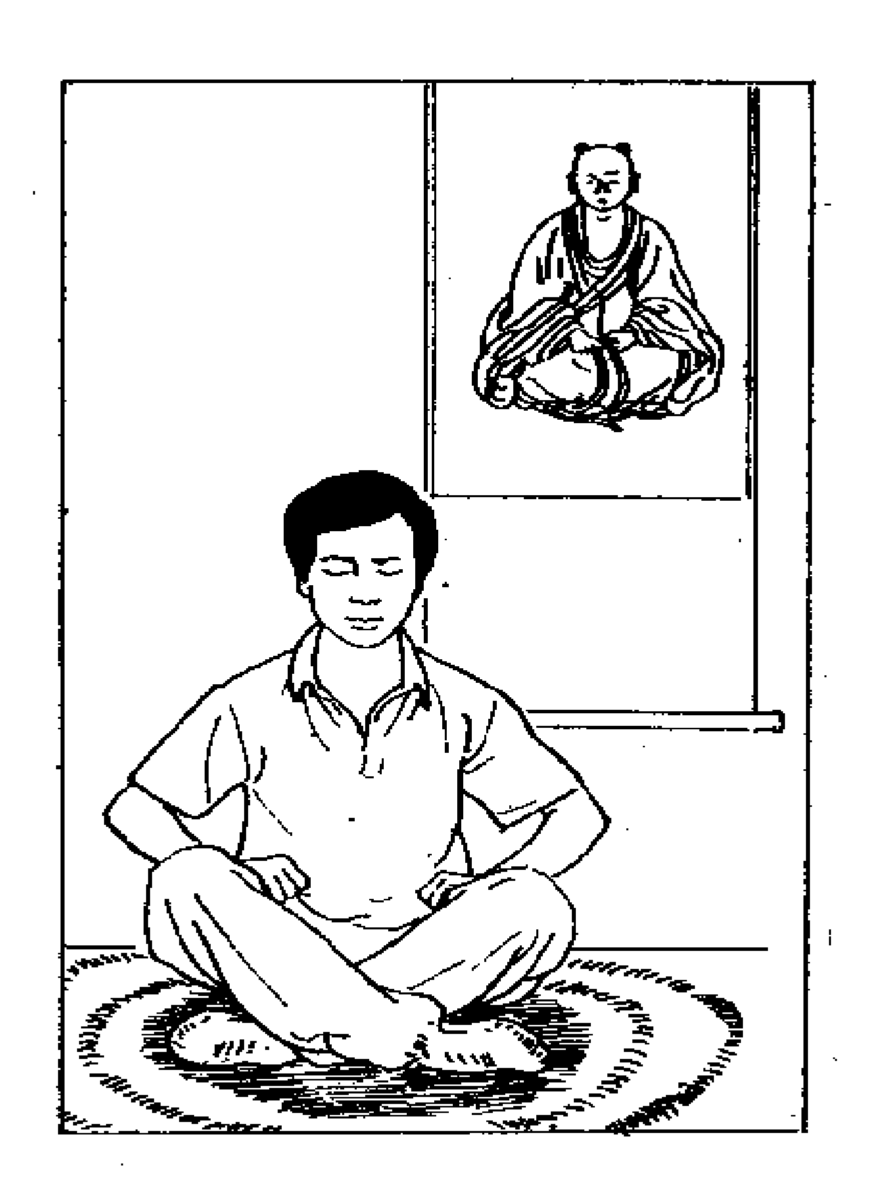
平 湖 垂 钓 图



主治腰腿疼痛。

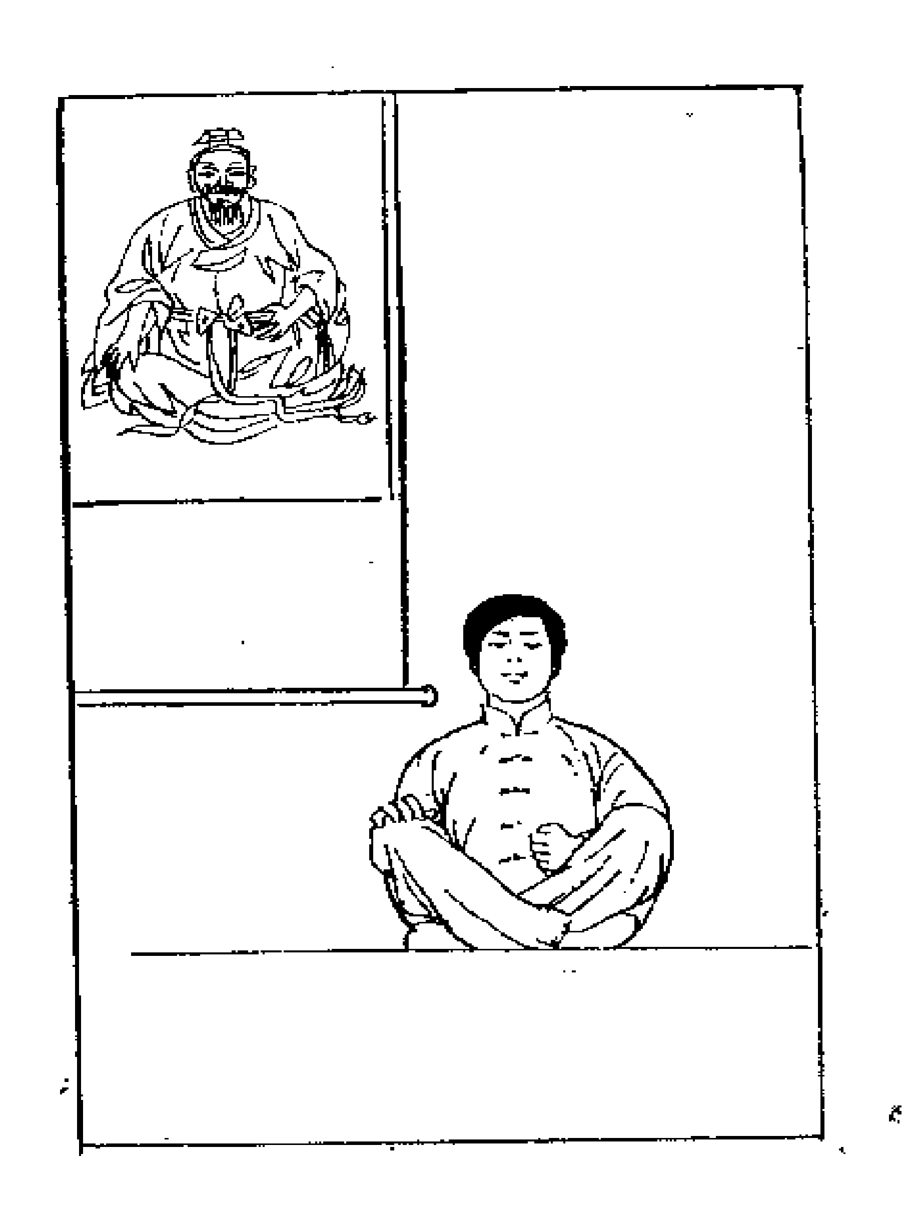
两腿平行，自然前伸，平坐于席垫上，两臂向前与腿平行，空握拳。手与足同时前后来回缓缓运动，并运气十九口。

龙行虎奔图



以舌搅口内，待满口津液时，再鼓漱三十六次，然后分三次将津液（又称“神水”）咽下，咽时要汩汩有声，如此重复三次。百脉自周遍调匀，此称为“龙行虎奔”。

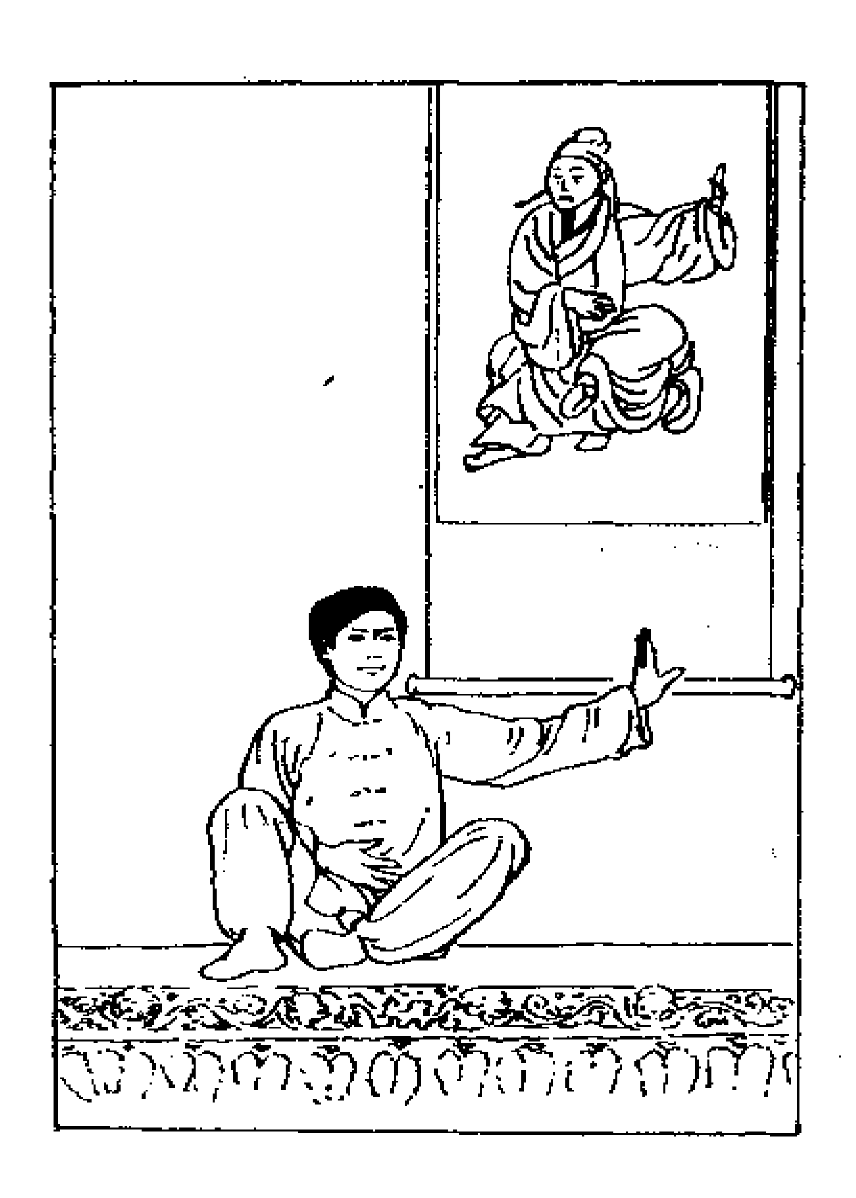
伯 阳 破 风 图

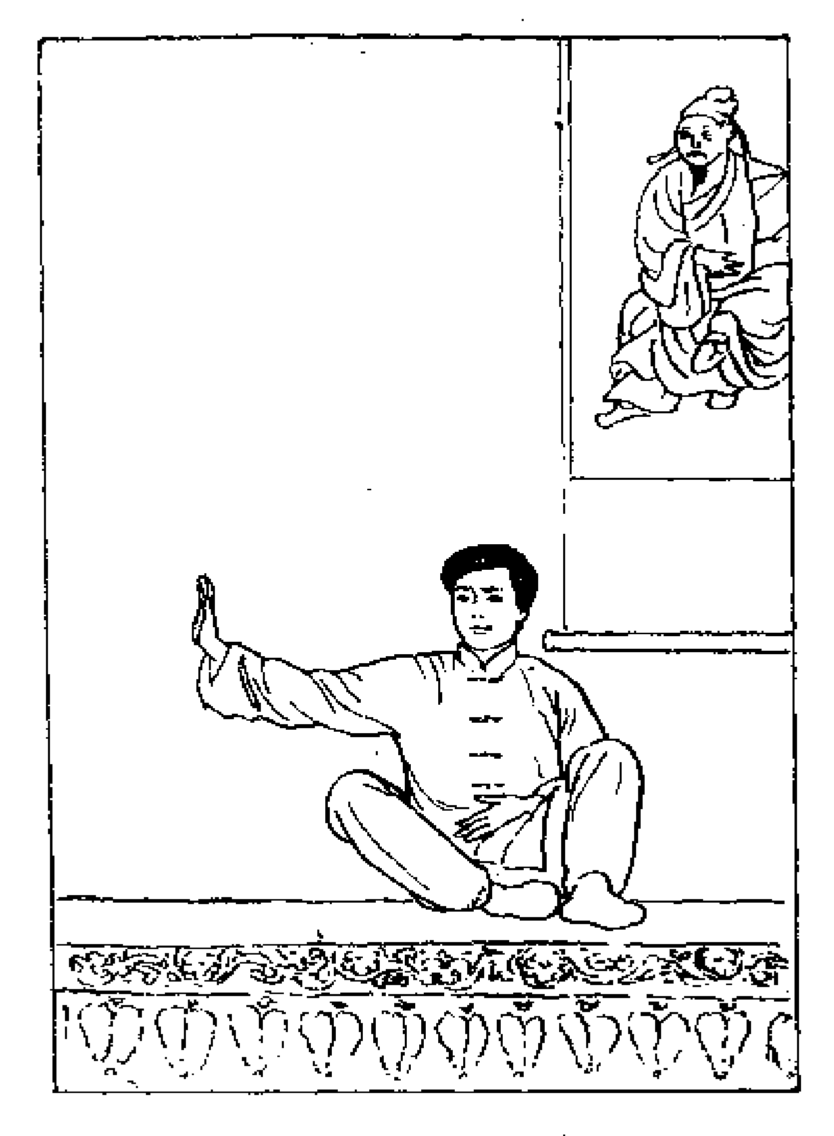


治年久瘫痪、疖肿去风疏气。

盘膝端坐，腰脊不可塌陷。左手握拳拄于左胁处，右手掌自然舒展，轻按右膝上。意念存想于病患处，运气六口。再换右拳拄胁，左掌按膝，对称练习。

摩云舒袖图

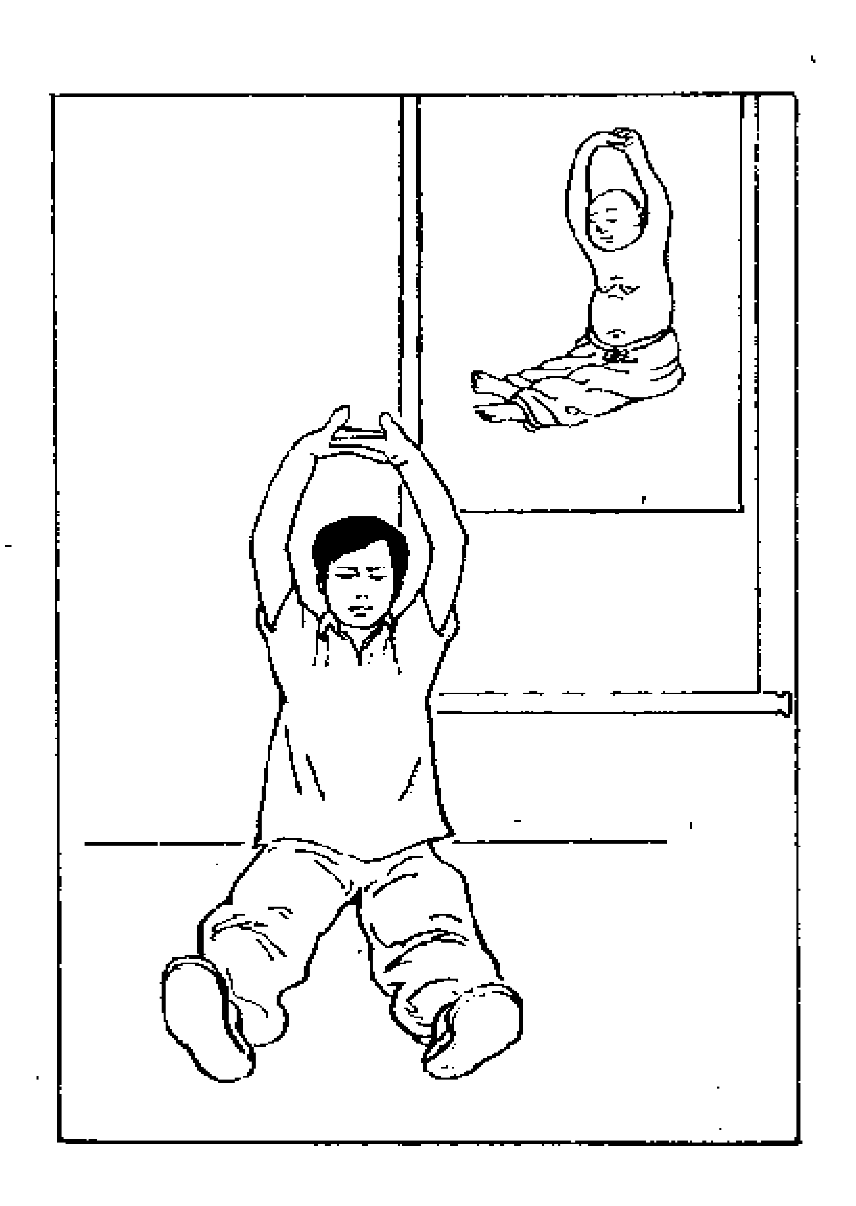




身体端坐，椅略高于小腿，右足自然平放地面，左腿弯屈松放于椅上。左手平举，右手摩腹，顺逆各九次，自然呼吸，凝神体内。做毕，再左足平放，右腿弯屈，伸右手，以左手摩腹，对称操作。

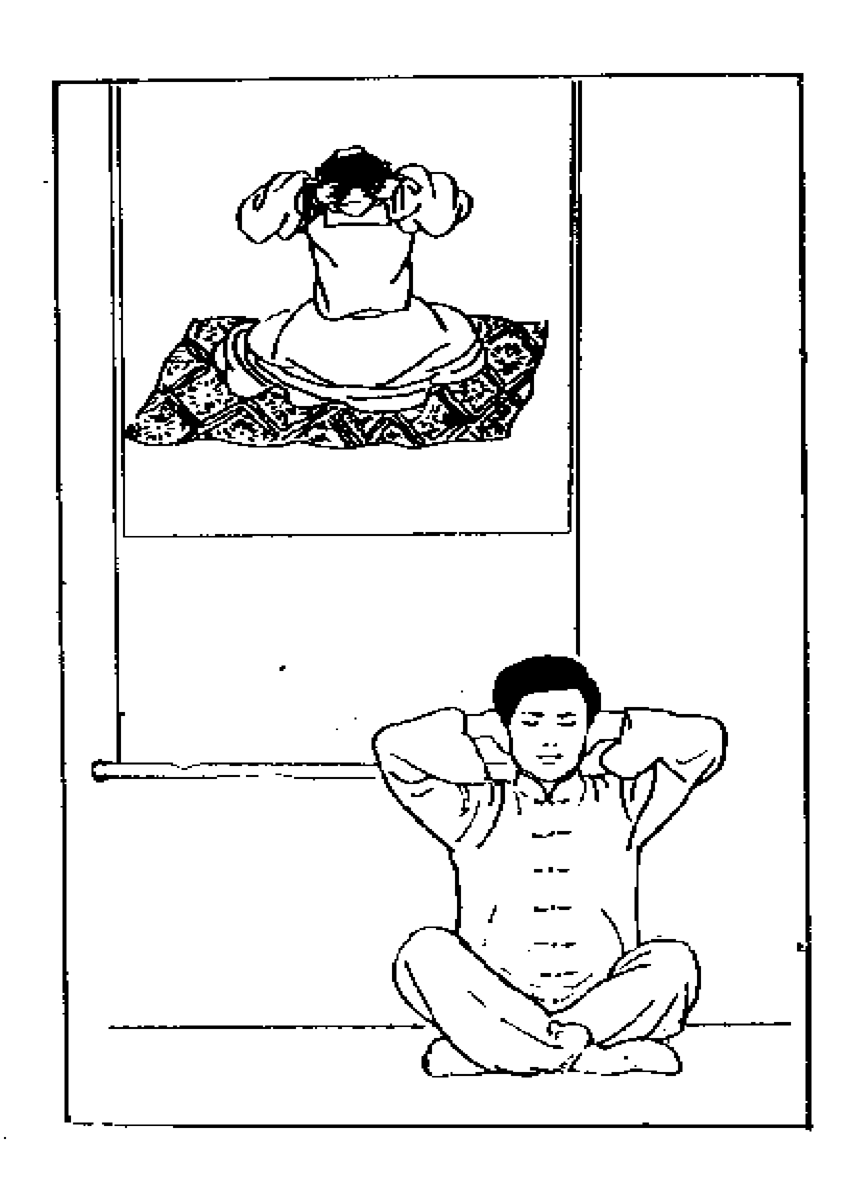
治肩背疼痛，消化不良等症。

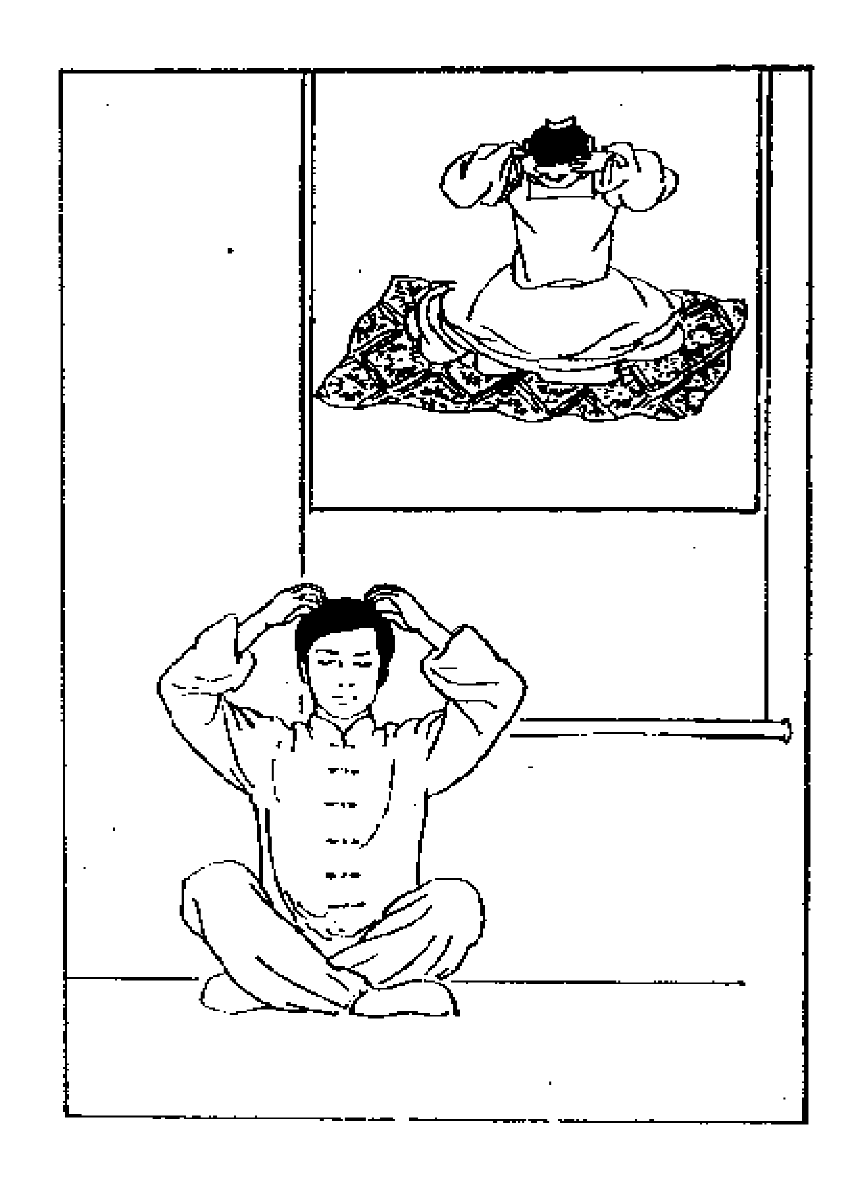
高 山 流 水 图



向前平伸两腿，两手十指相叉，反掌向上，先安放所叉双手于头顶，然后用力上托，如同重石托在手上，腰身均用力上耸。手托上一次，又放下，安于头顶，再托上，反复九次。

运 拿 风 雷 图



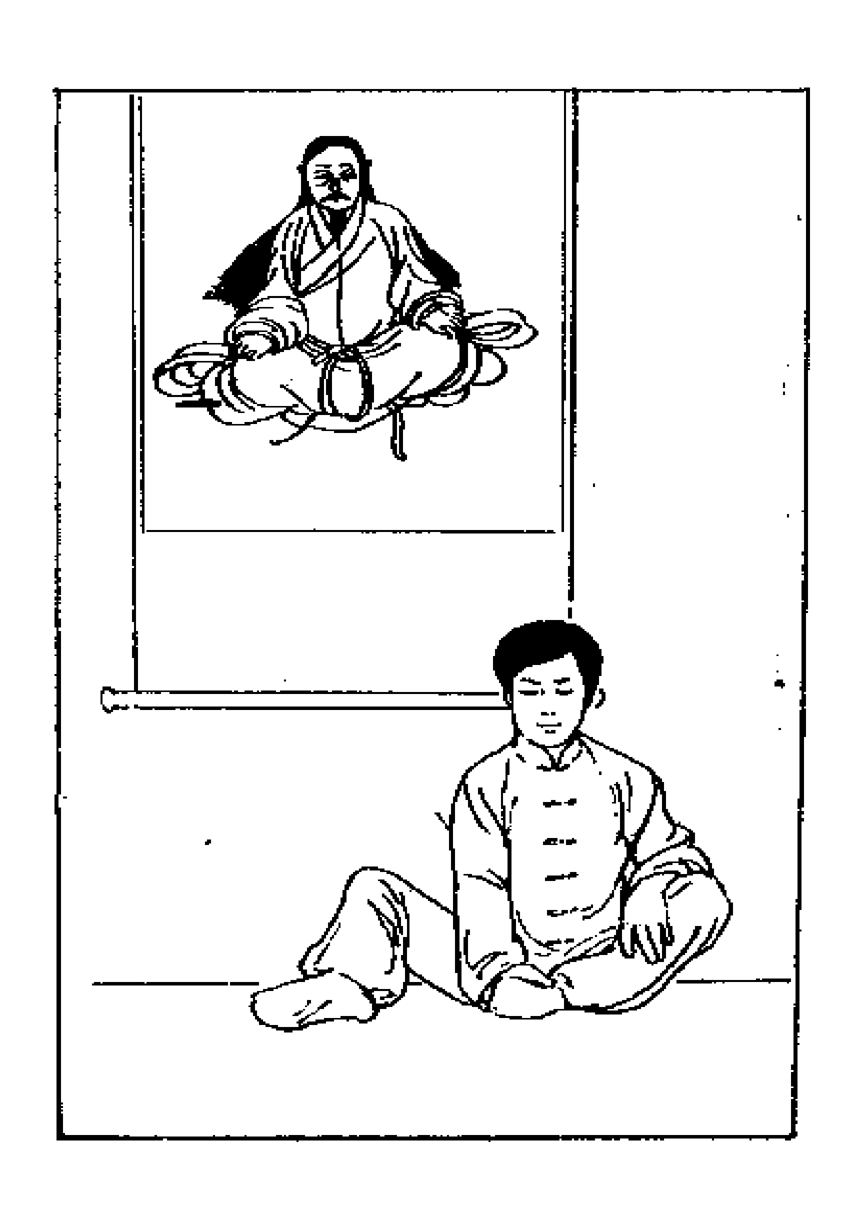


治头风痛不止，并清脑宁神。

自然盘坐，以两手抱耳连脑后，运气十二口，共做十二次。

之后，梳发、拍头、摩面。

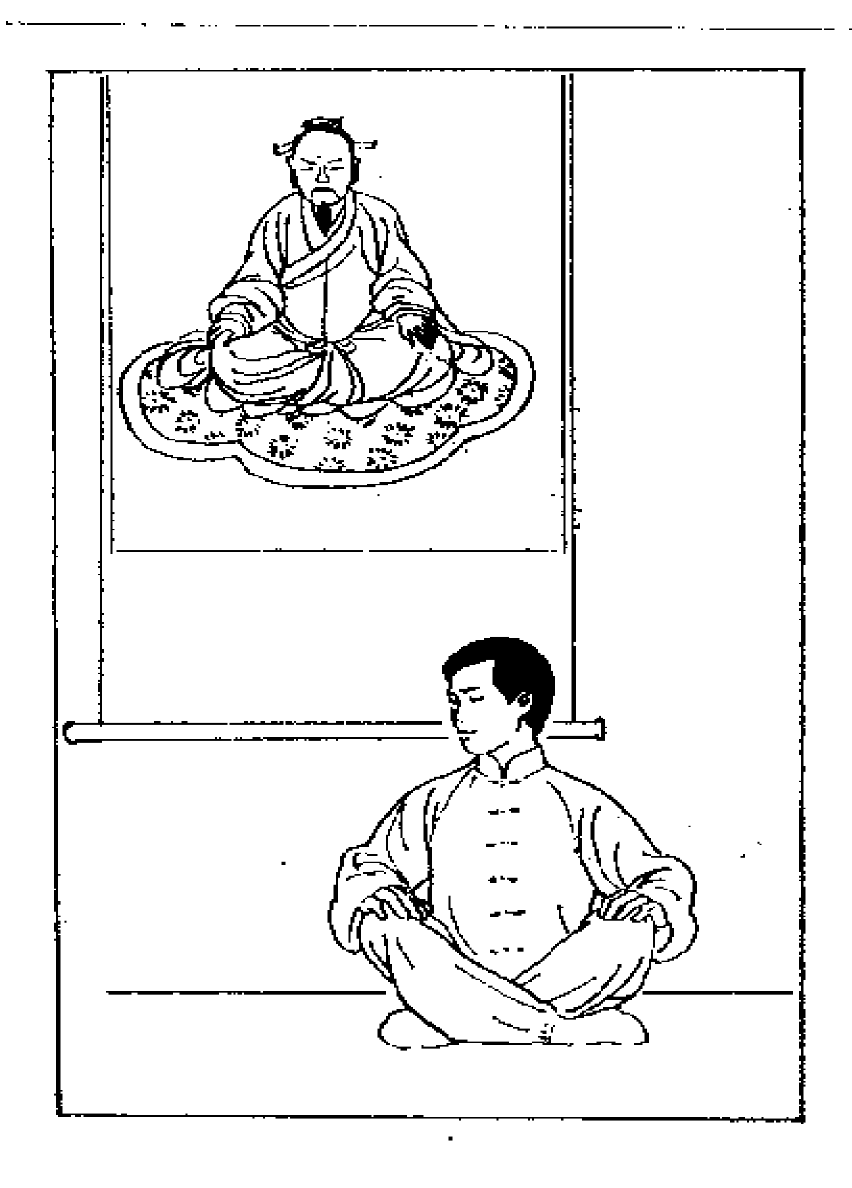
鼓琴吹瑟图



此功调理血脉，上治三焦不和，眼目昏花、虚弱。

身体端坐，先以两手相摩擦生热，以手擦两足心。之后盘膝而坐，手按两膝端坐，开口呵气九口。

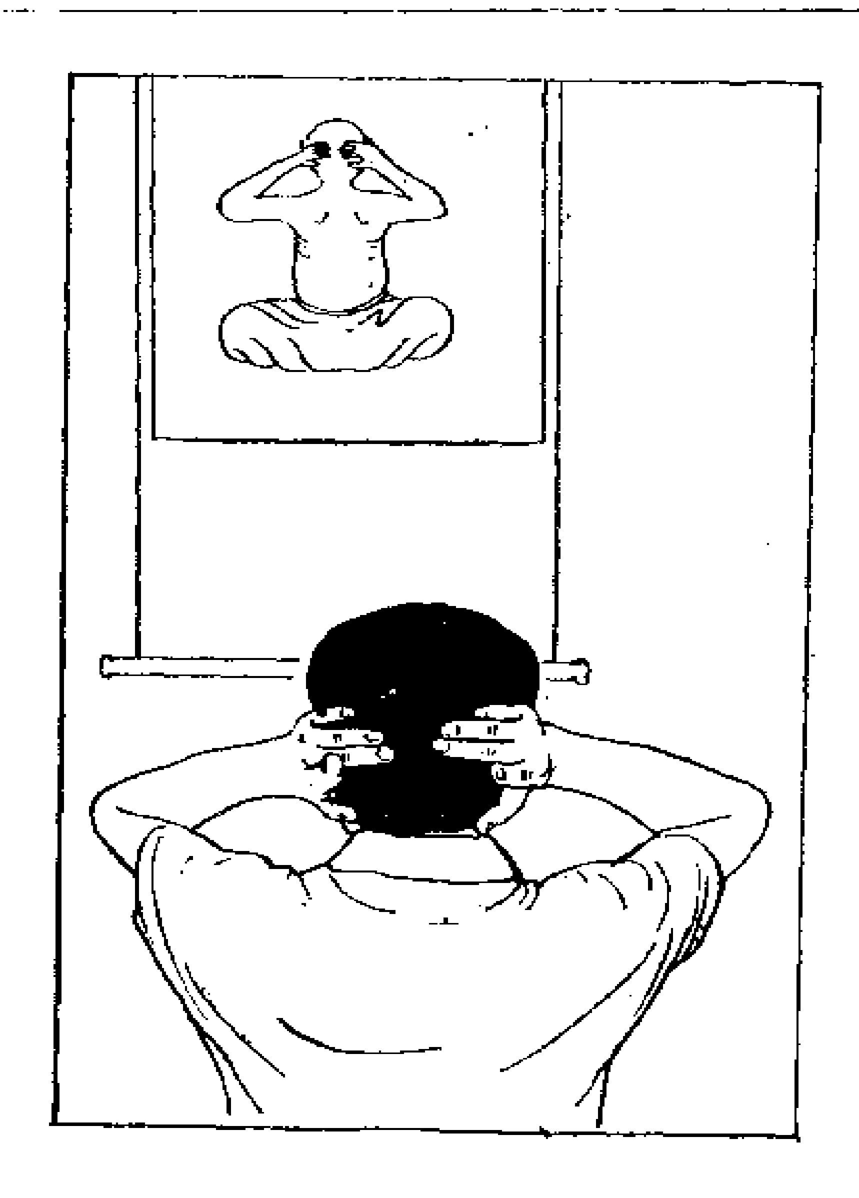
寂 坐 图



治一切杂病。

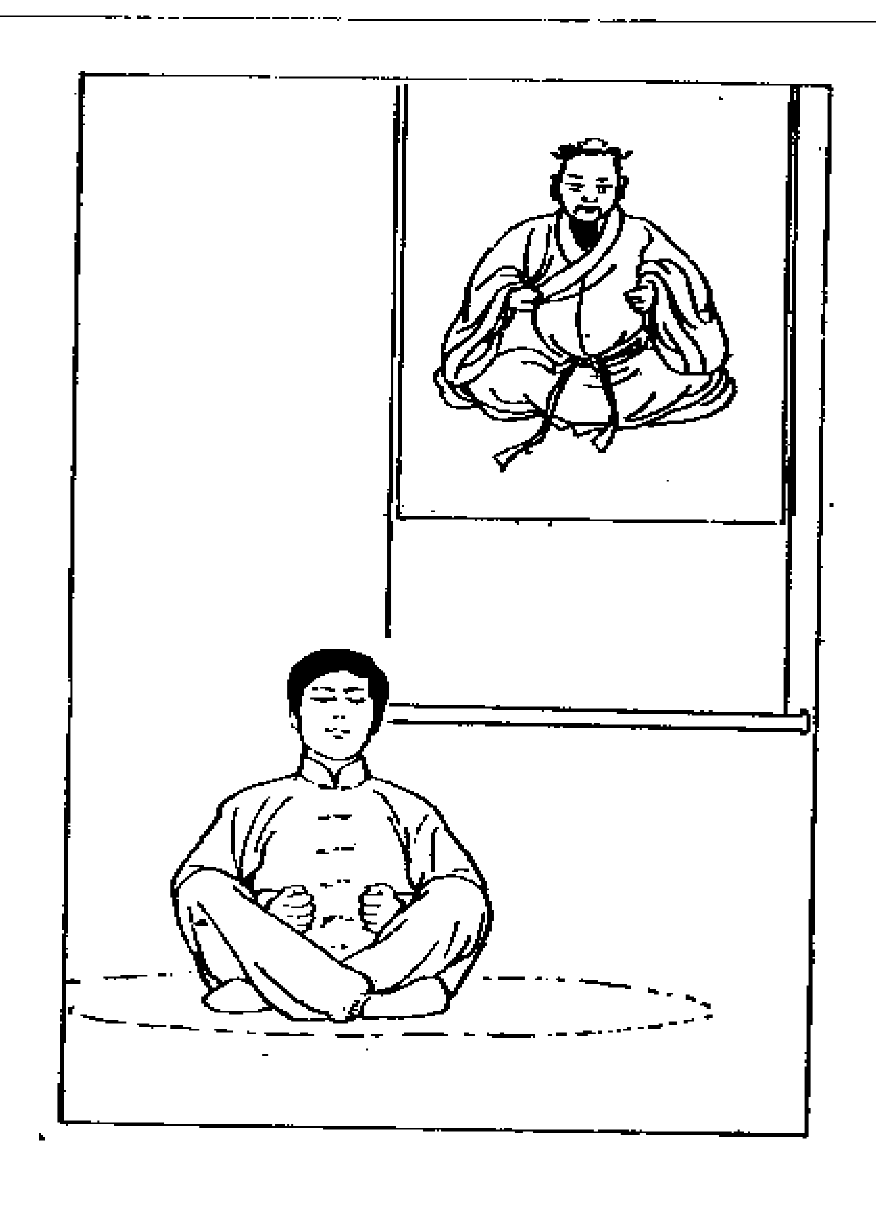
自然端坐，两手轻按膝上，左右扭身，同时运气十四口。

鸣 天 鼓 图



以两手掌分掩两耳，以第二指迭在中指上，用力放下第二指，重弹脑后如闻击鼓之声。两手同弹，一先一后，左右手各弹二十四次，合计四十八声。可清神爽脑，提高听觉能力。

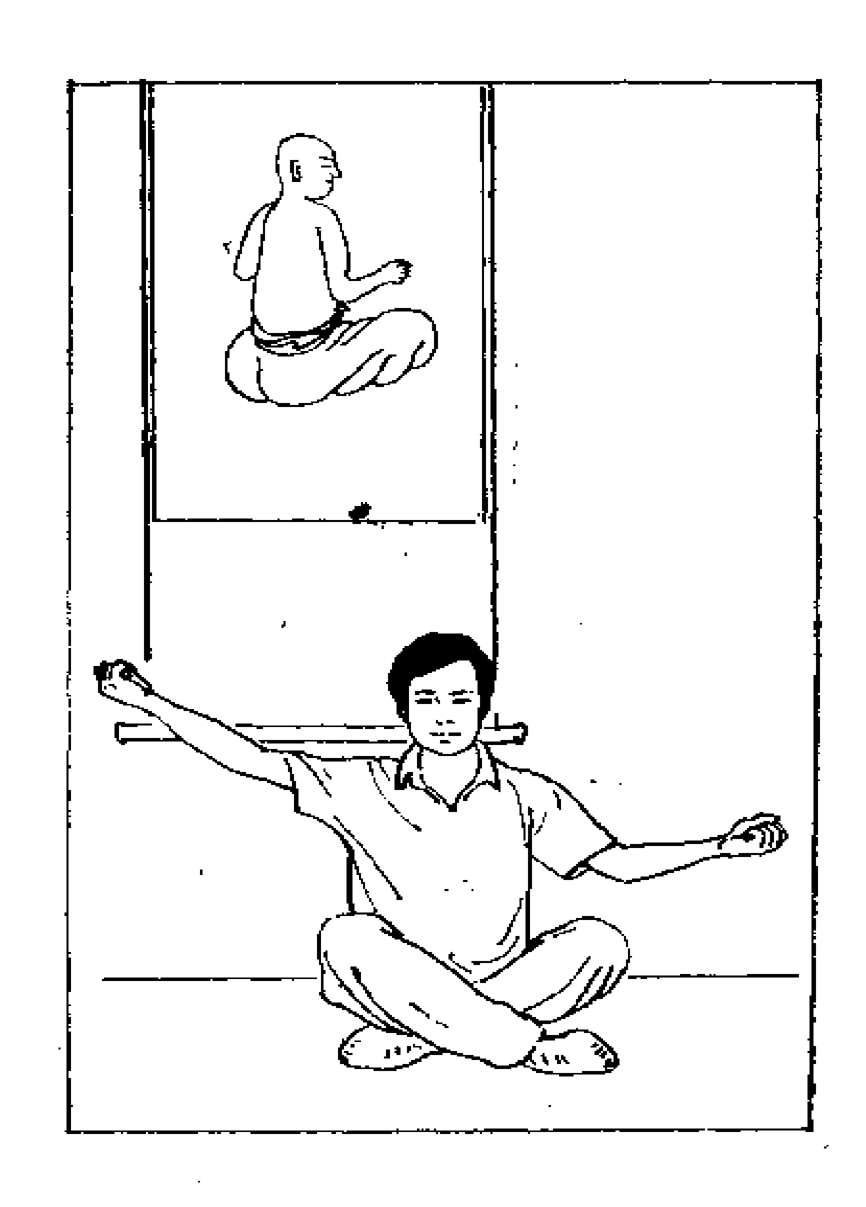
韩湘子存气图



治血气衰败。

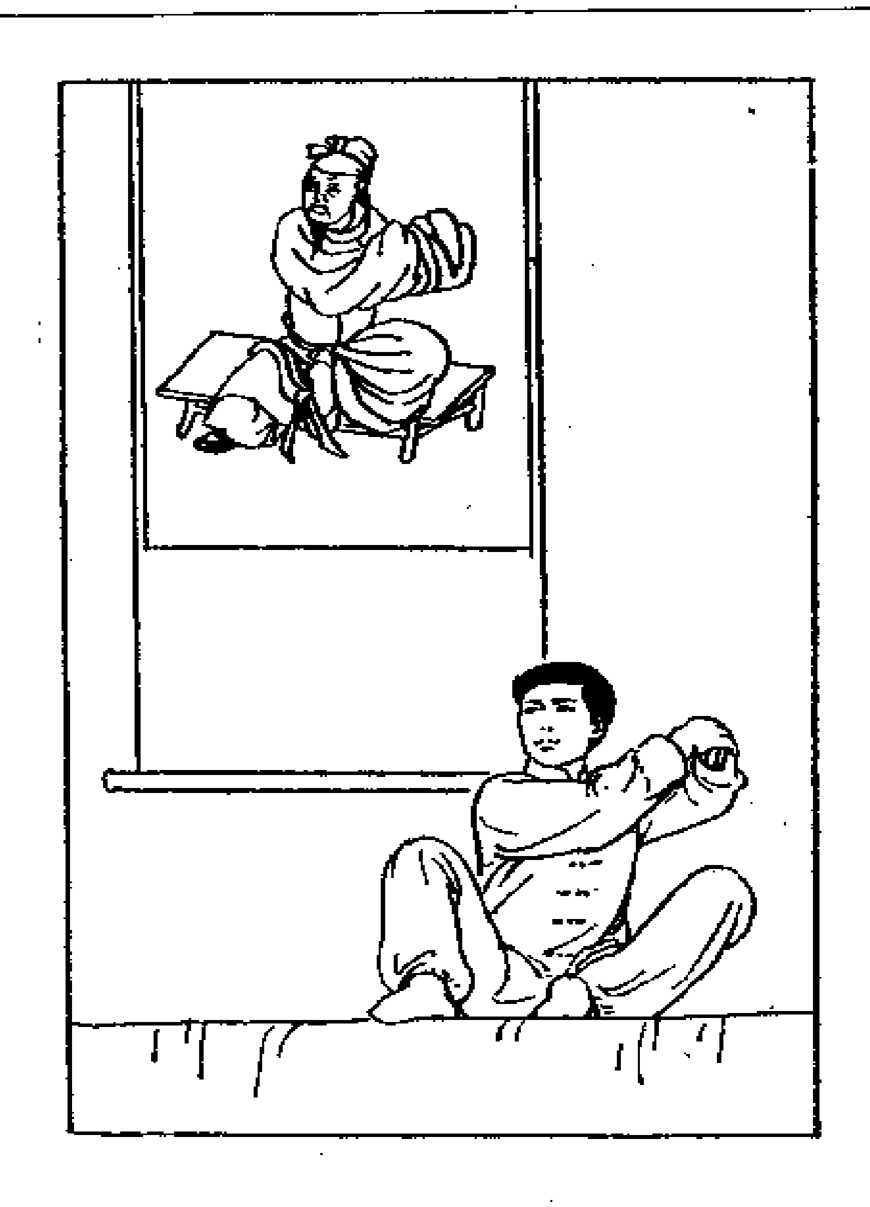
自然盘坐，先以两手擦双目，再以两手拄定两胁行功，引气上升，运气二十四口。

摇转辘轳图



屈弯两臂，先以右臂连肩圆转三十六次（顺逆时针方向各十八次），如绞车一般，又如摇辘轳状。然后左臂同样运转三十六次。

抚云阳板图

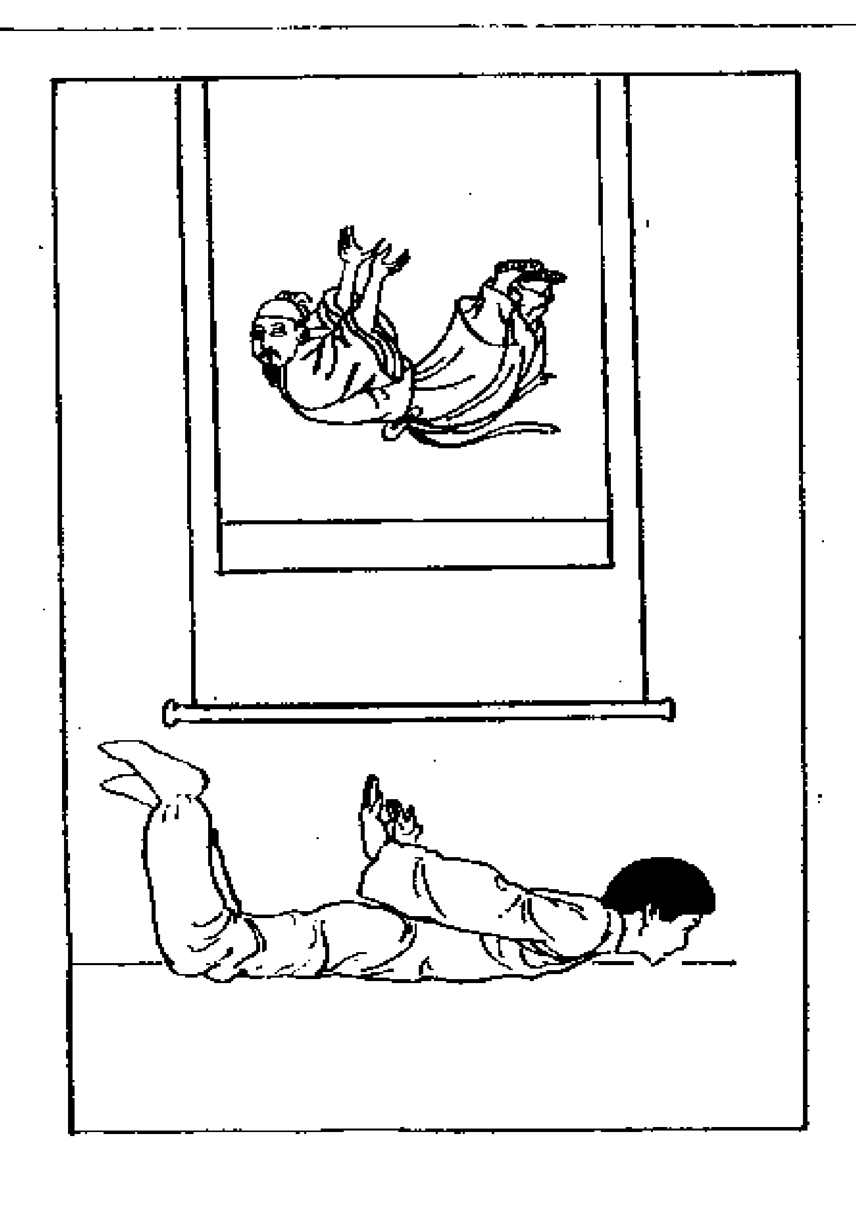


主治瘫痪。

身体坐在凳子上，左脚弯膝放在凳子上，左脚轻放地面。两手相抢向左上举，眼向右看，运气二十四口。

右侧与左侧对称做。

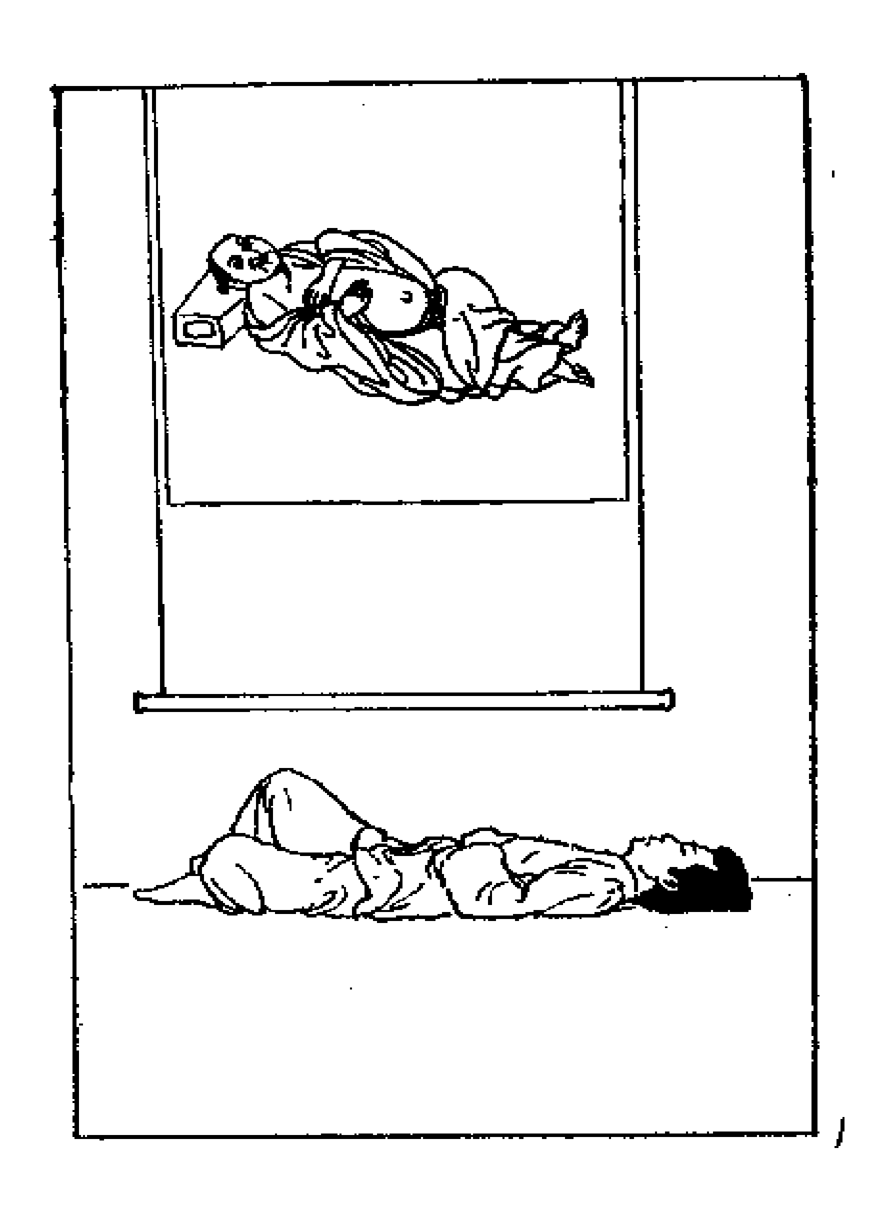
鱼戏北溟图



治搅肠沙、消化不良、胸腹积气等症。

以肚腹着地，两臂反向后，往上举，两腿也往上翘举。运气十二口。

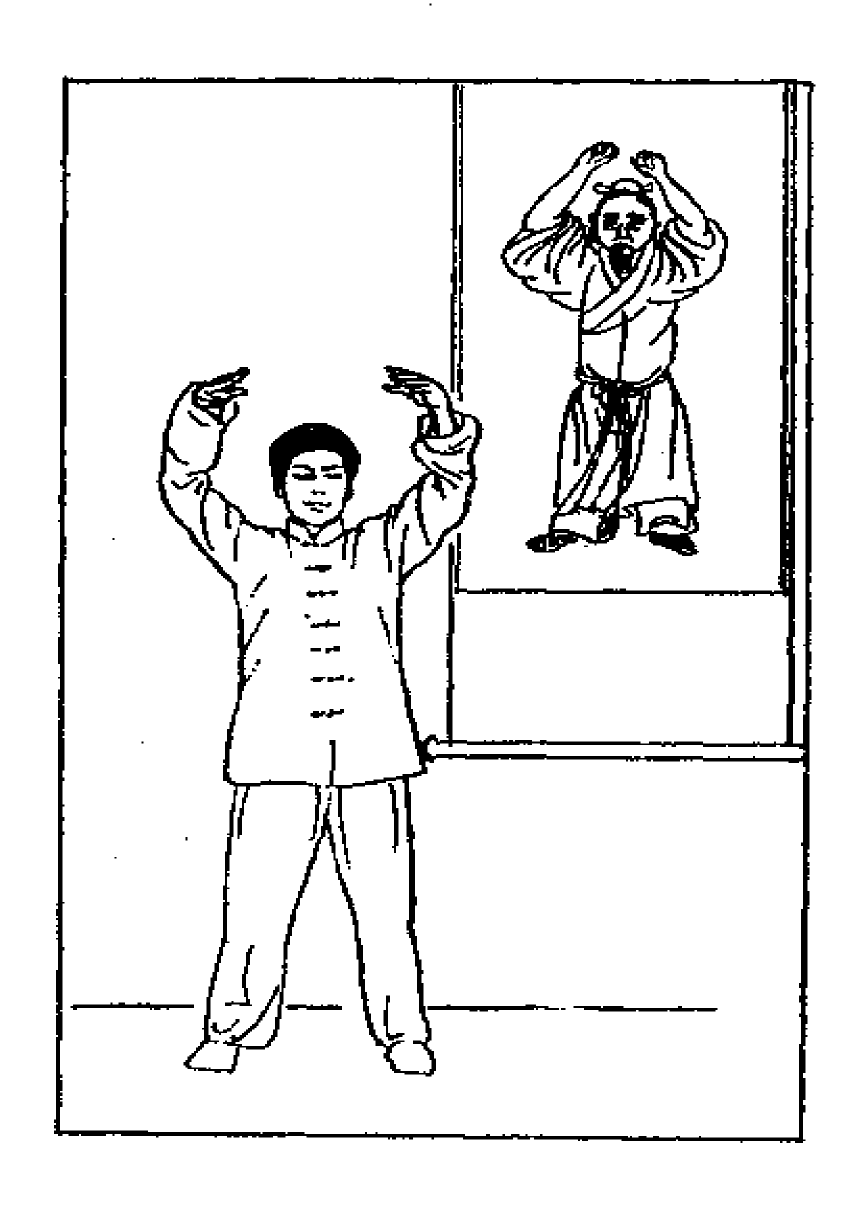
闲卧白雪图



仰面松卧，以两手在胸、肚腹部位往来轻抚摩，同时运气六口。

治五谷不消，胸闷不畅。

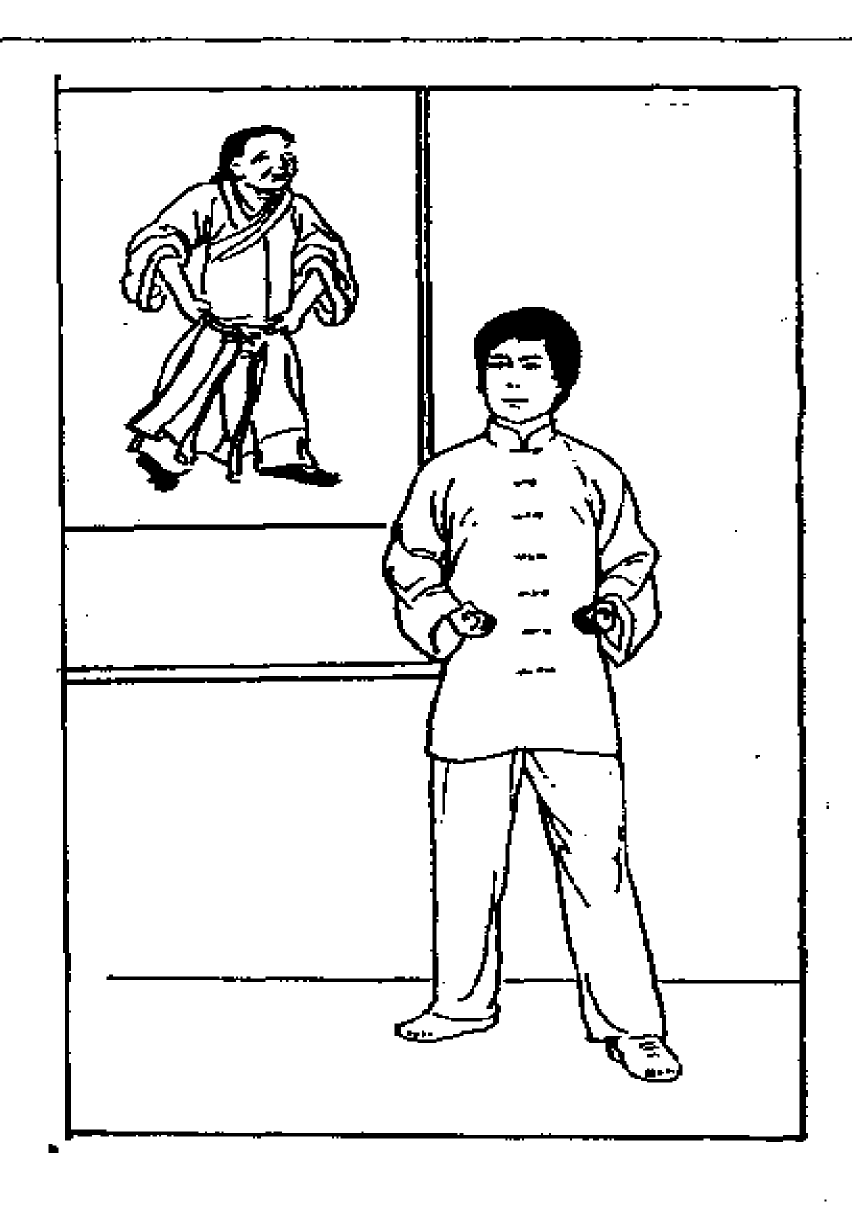
插 花 满 头 图



治肚腹膨胀、遍身疼痛。

身体正立，两手背向上，尽力上托，脚跟向地，紧撮谷道，运气九口。

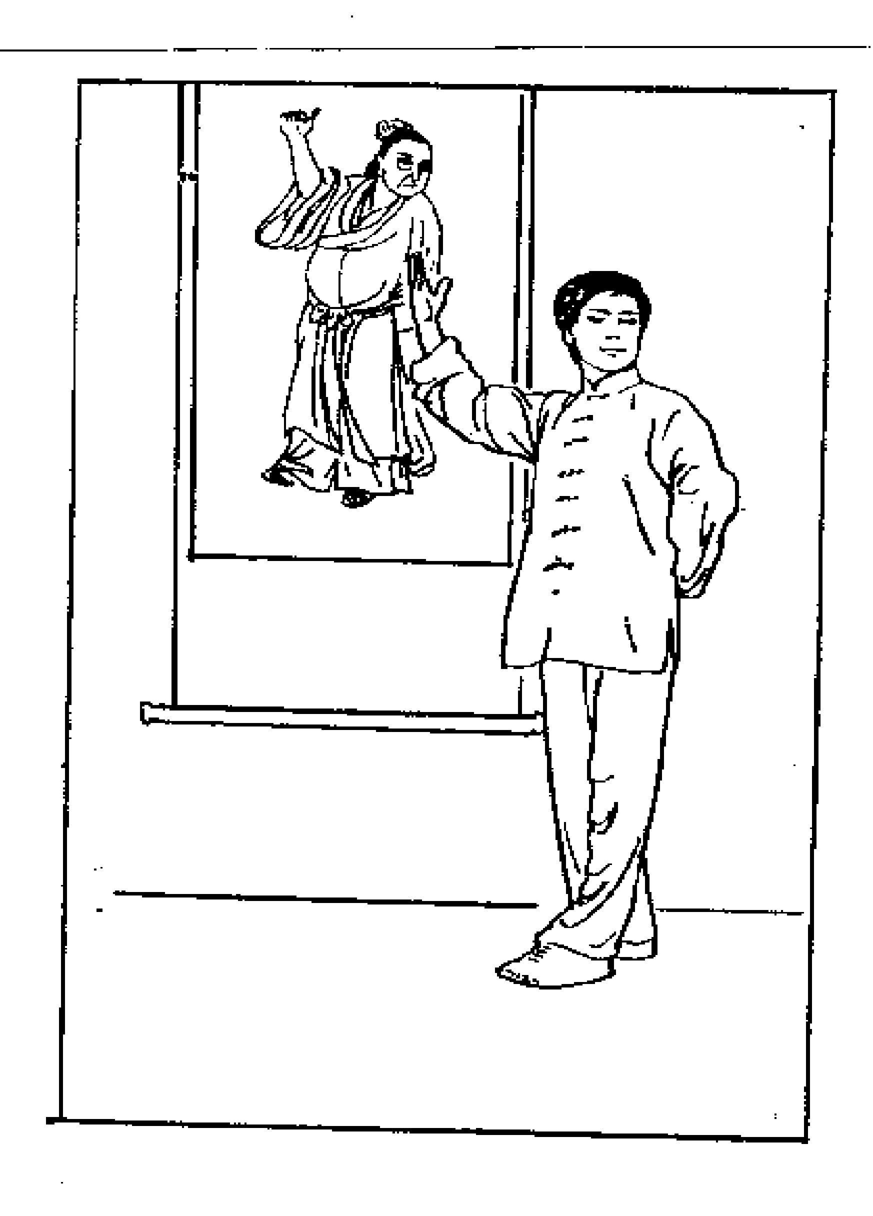
刘海戏蟾图



治全身拘紧、疼痛、气塞、风寒等症。

松静站立，左脚向前迈出一步，两手握拳横放腰际，运气十二口。再右脚迈前，两手不变，运气十二口。

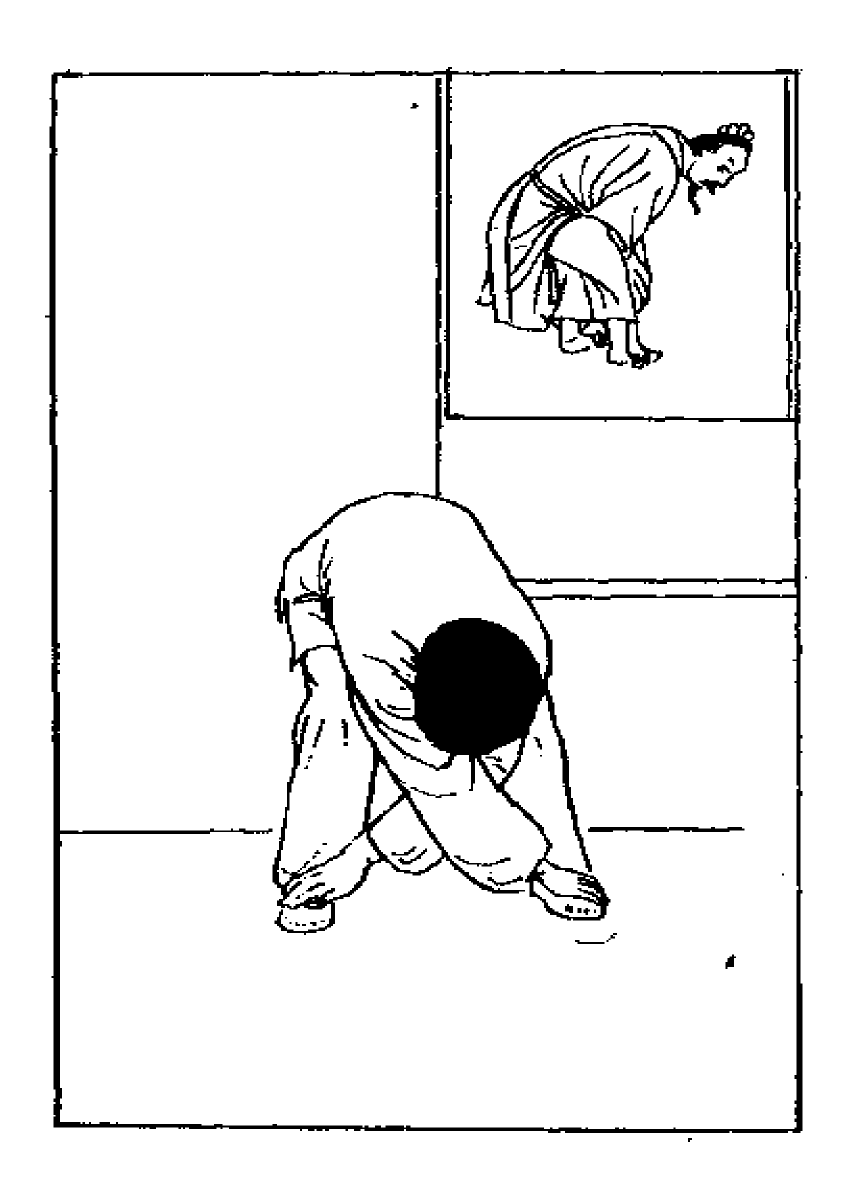
清风洗心图



治一切心疼。

丁字步自然站立，右臂上扬起，身体向左扭转，眼向左前方看，左手背贴在身后。运气九口。

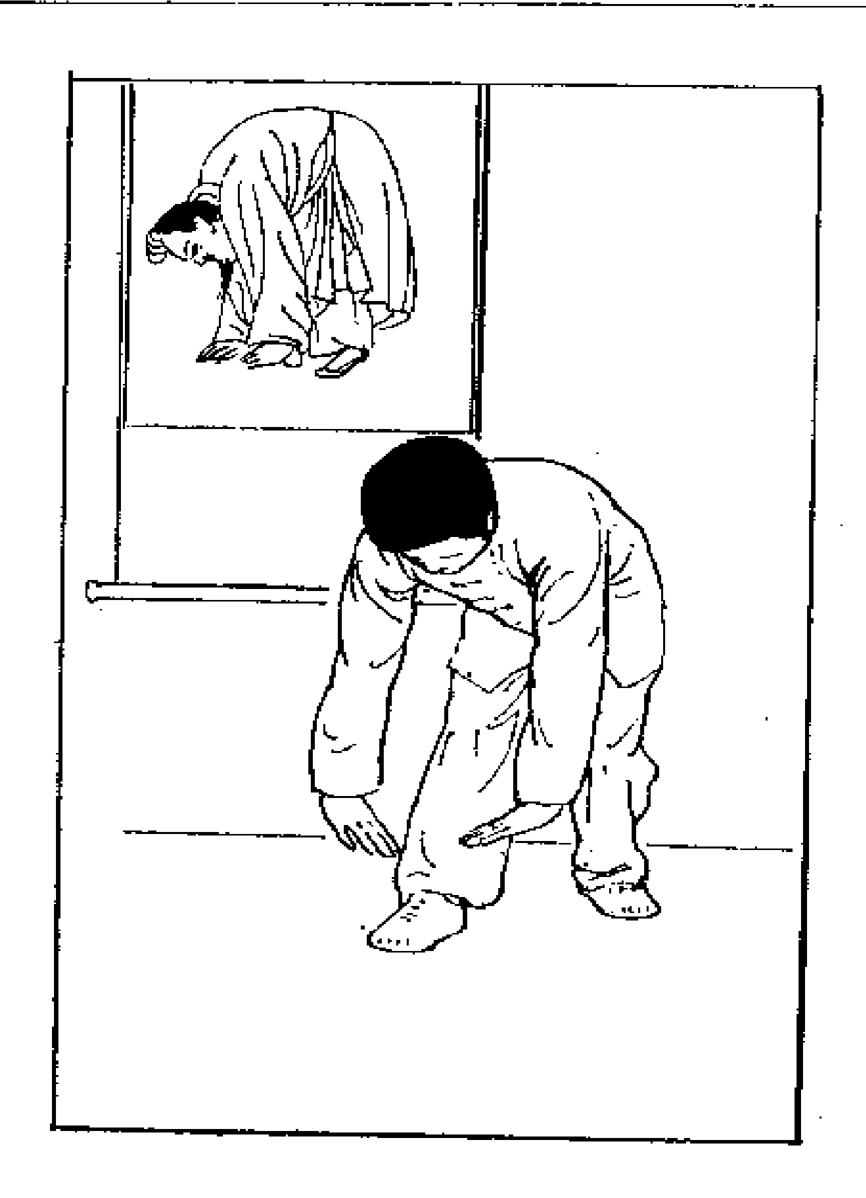
血脉调和图



此图为治血脉不和的动功练法。

两脚约与肩宽，弯腰，左右手交叉握住左右脚（即以右手握左脚，以左手握右脚）。身体略向左转，行气十二次，再向右转，行气十二次。

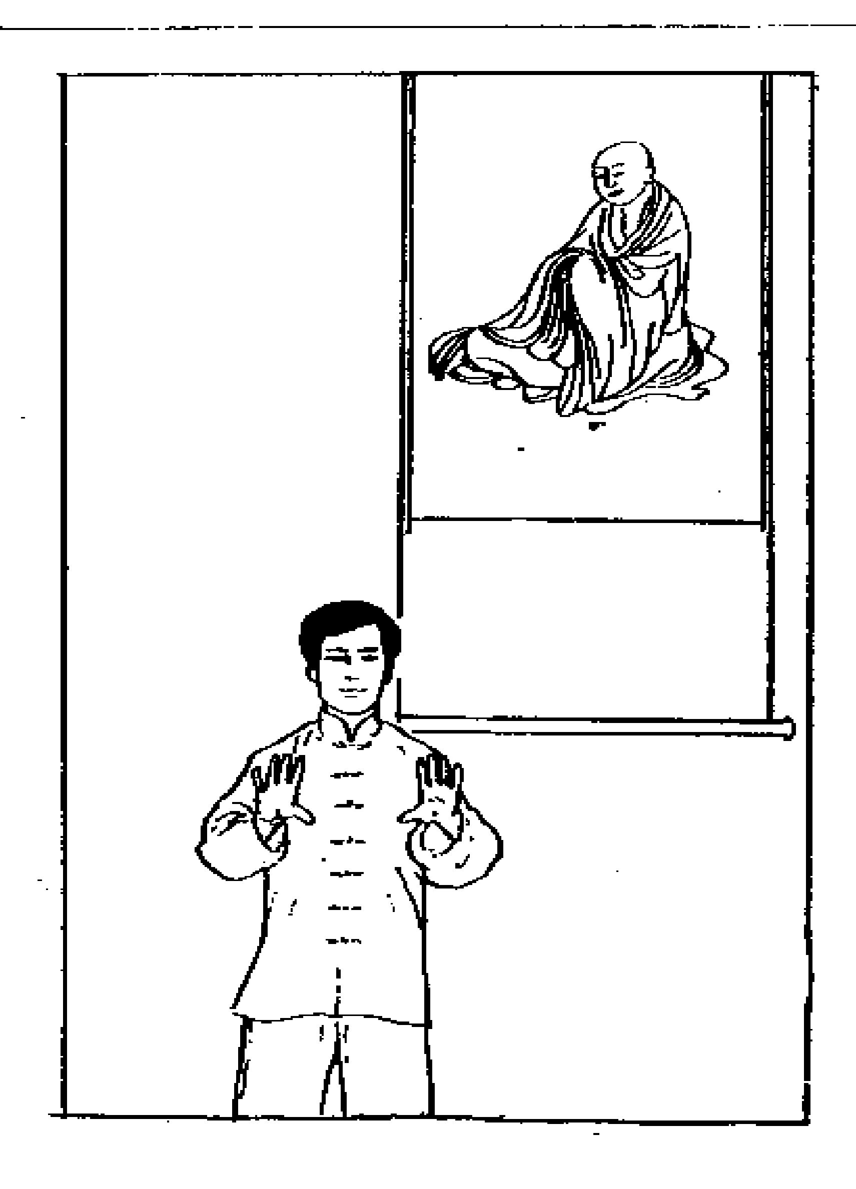
乌龙摆尾图



治腰疼。

自然站立，再弯腰低头，手与脚尖齐。运气二十四口。

六字治脏图

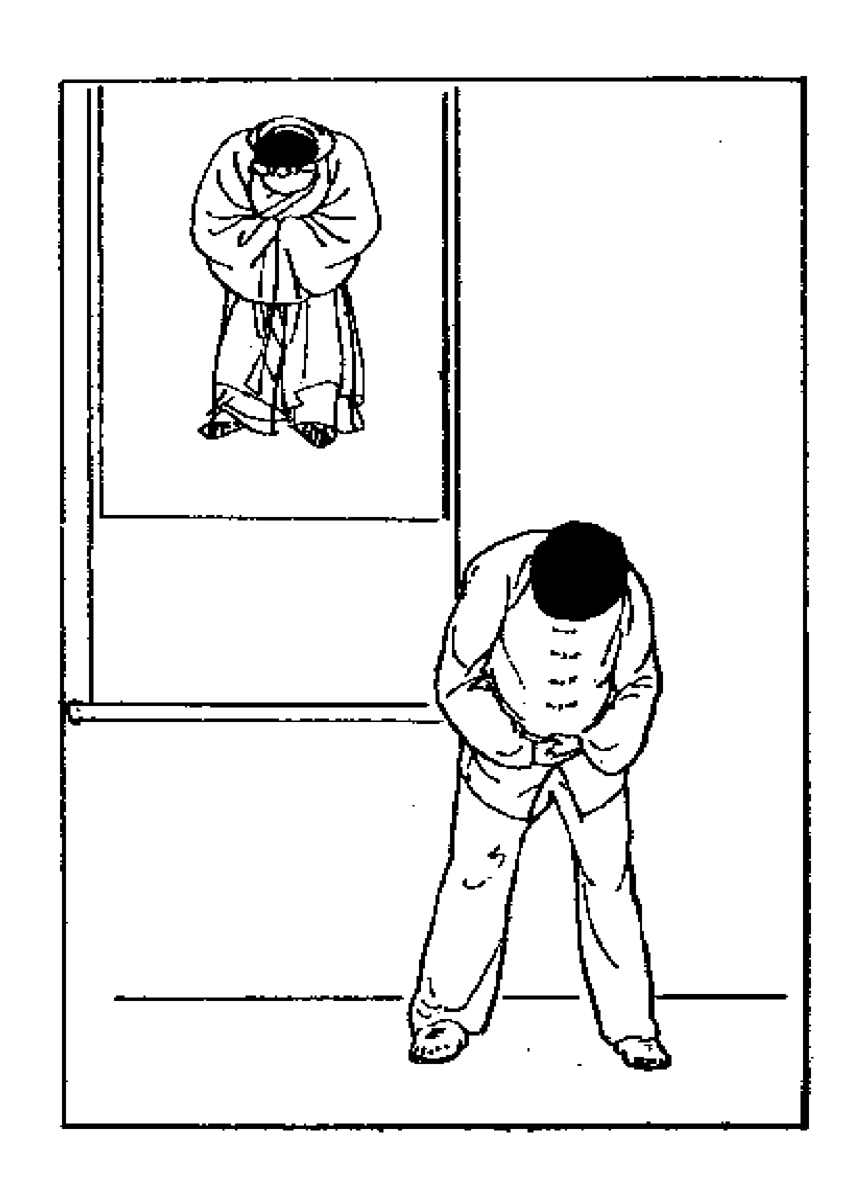


每日自子时以后，午时以前，静坐叩齿，满口津液后分数次咽下。依次念“呵”、“嘘”、“呼”、“呬”、“吹”、“嘻”六字，可去五脏疾患。

念时口中轻念，耳不闻声。每念一字，要尽一气之久。

六字诀是我国历史较长，且实用性较强的健身功法，依据五行生克、内脏补泻原理祛疾强身，流传较广。不同源流在具体六字上略有出入，且有的讲究配时辰、配方向而念。

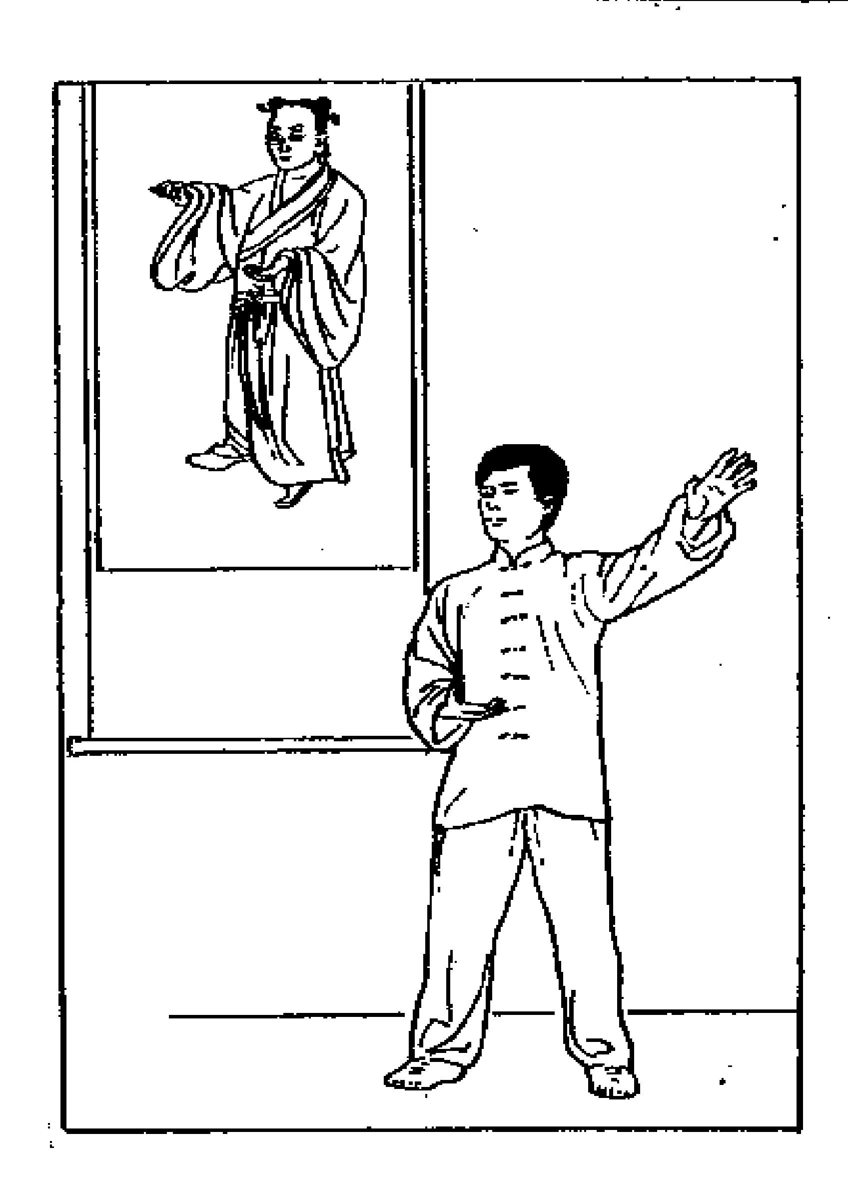
净心拜空图



此功治前后心疼痛。

两脚外八字自然站立，低头于胸前，两手抄合于腹下，澄心净虚，用功行气十七口。

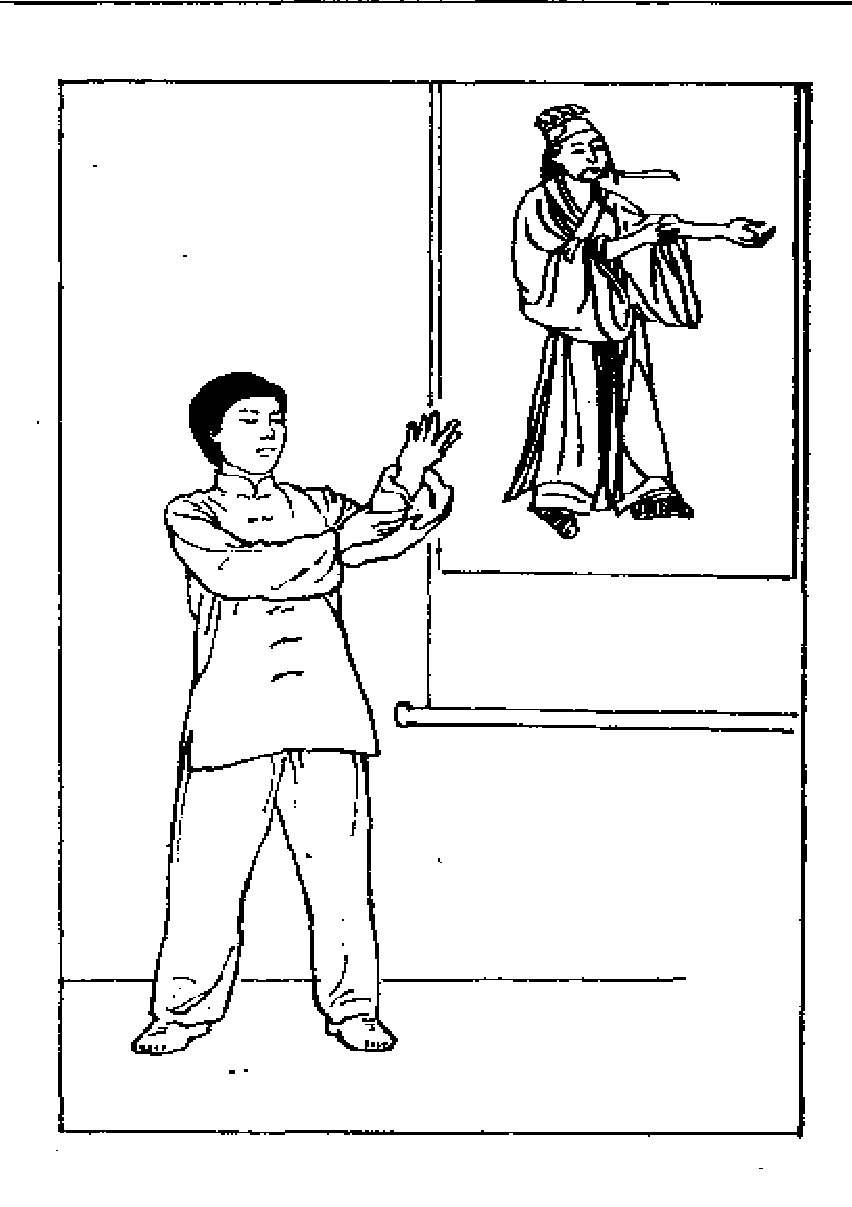
行 歌 畅 气 图

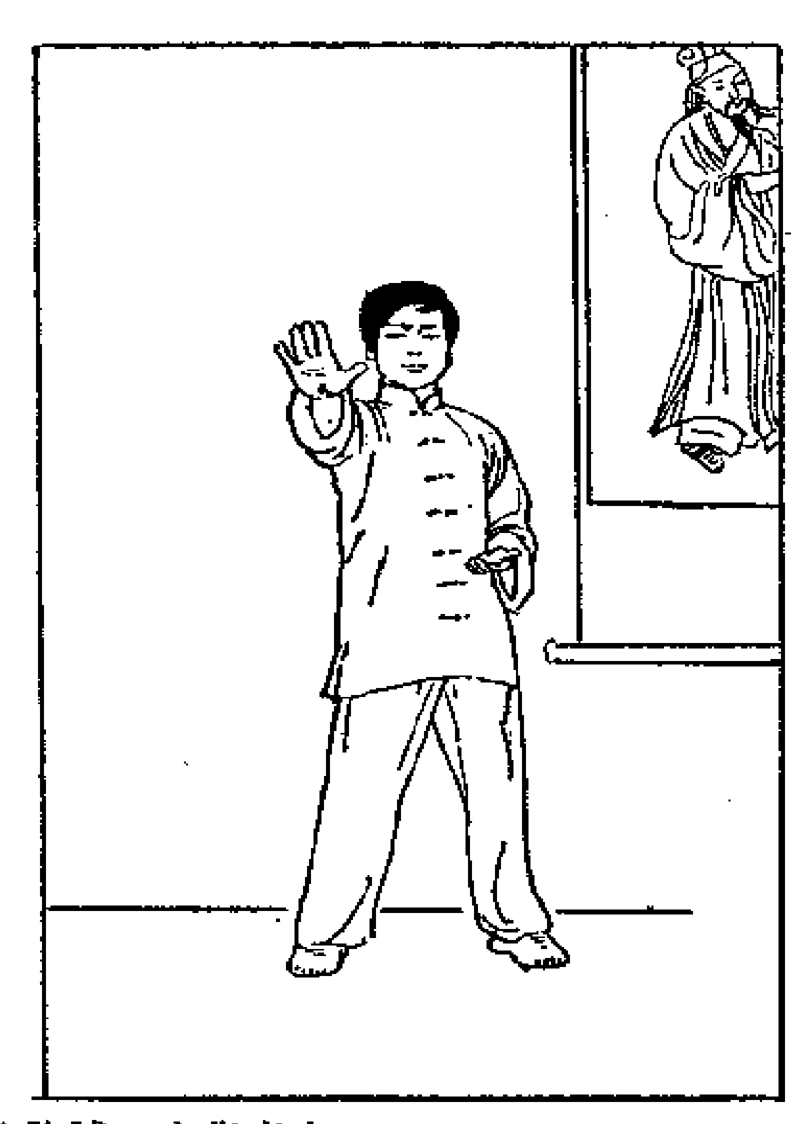


治气血不通。

松静站立用功。如果左边气脉不通，则平举左臂向前，意在左边，同时运气。如右侧气脉不畅，则平举右臂向前，意在右边，同时运气。

拈花行气图

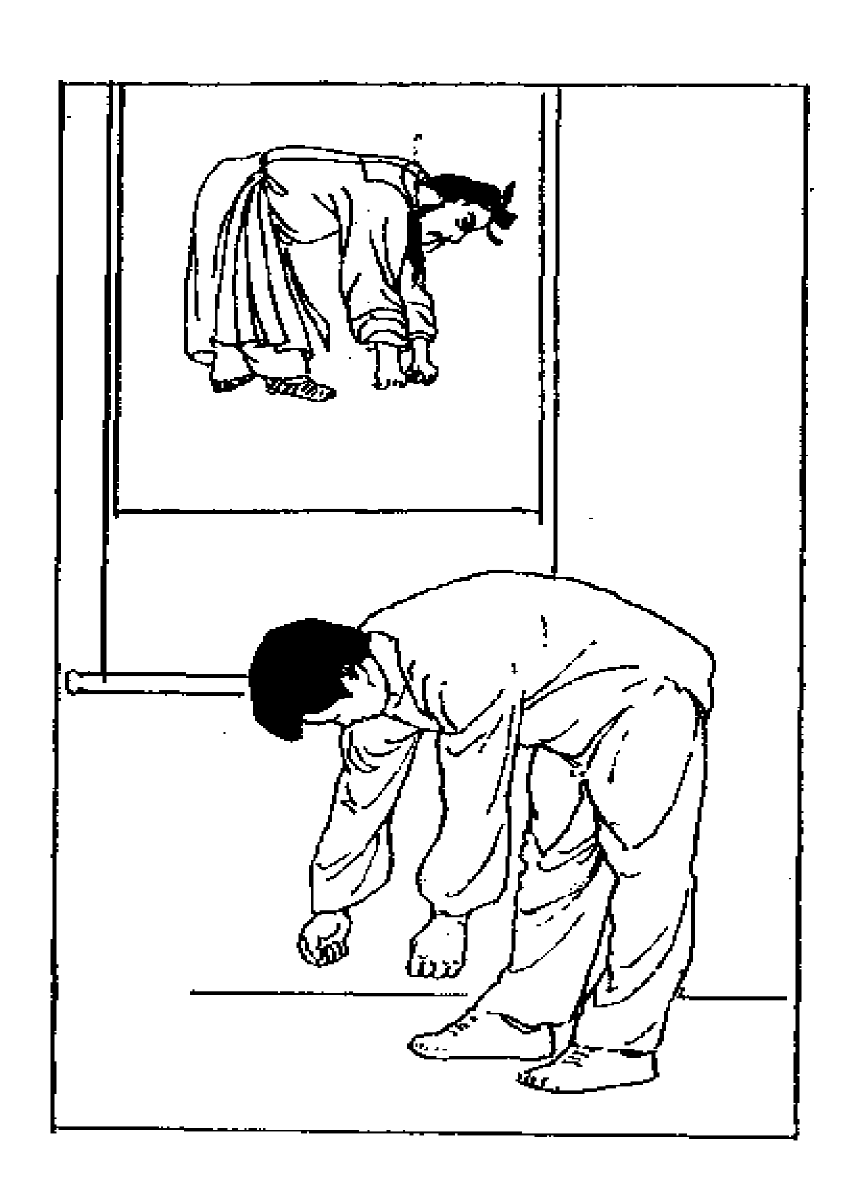


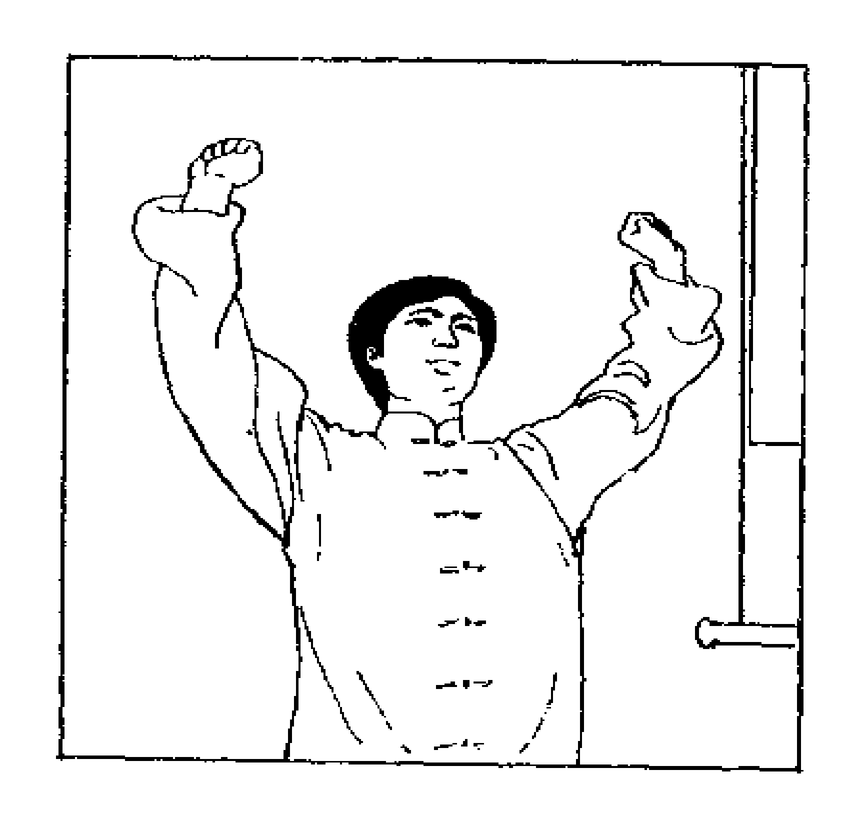


治胳膊、肩背疼痛。

自然站立，平伸左臂，舒右手捏拿胳膊肚，同时运气二十二口，再换捏右臂运气。

俯仰天地图



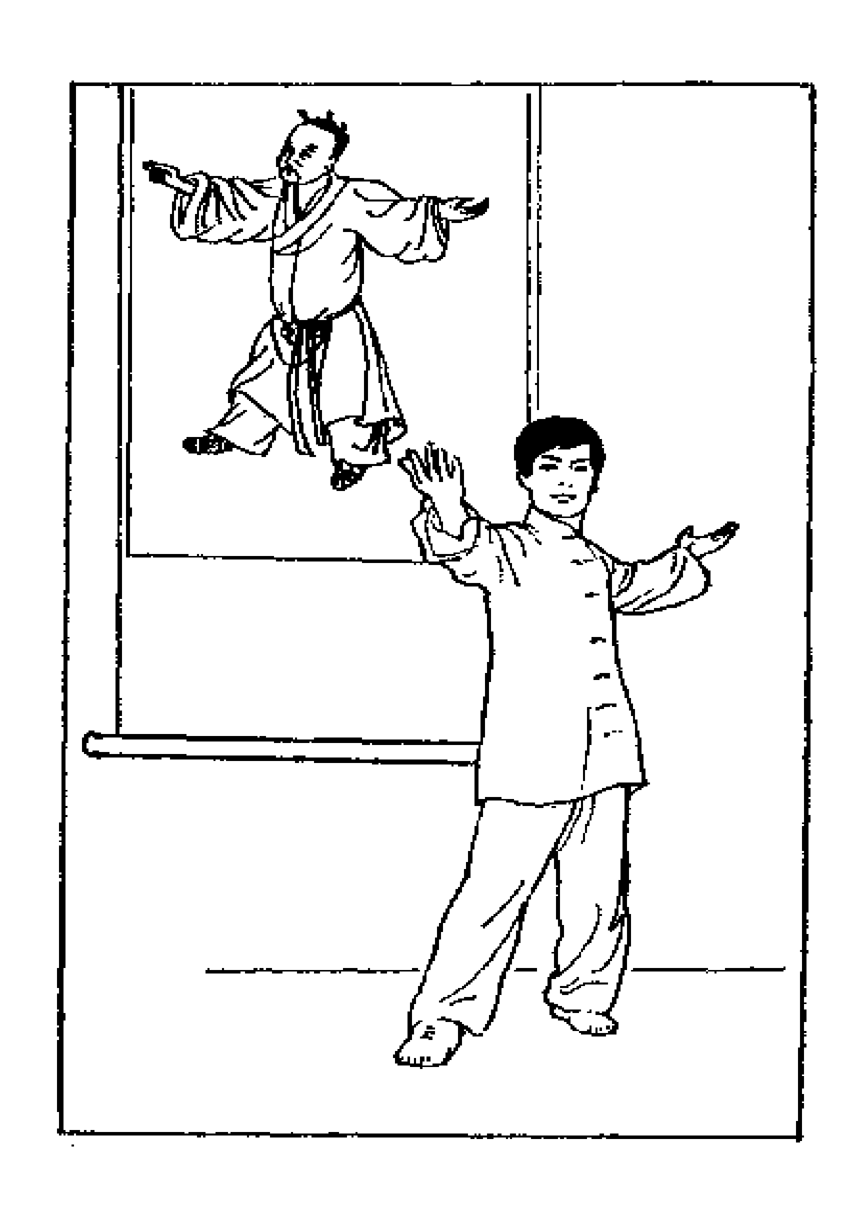


天为阳，地为阴，而人合于其中，采天地之气运化五脏，展上下四肢舒展形体。

松静站立，双足略与肩宽。两手握固（四指压住拇指），缓缓弯腰，双拳尽量向下。再慢慢起身，两拳随身而举过顶。如此循环九次。弯腰前吸气，弯腰时闭气，起身举拳时呼气。

伸展拔骨，开脉通气，可治腰腿疼痛、胸闷气短及关节病。

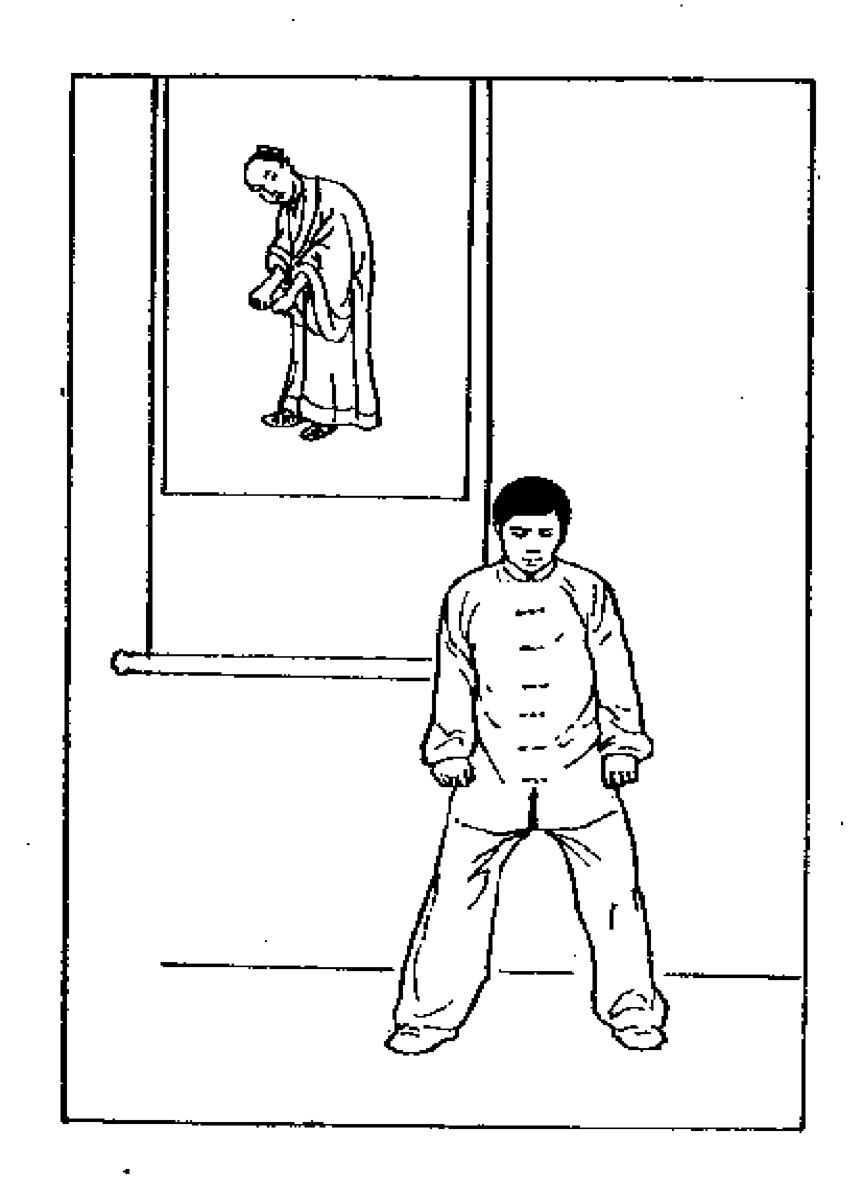
走马观花图

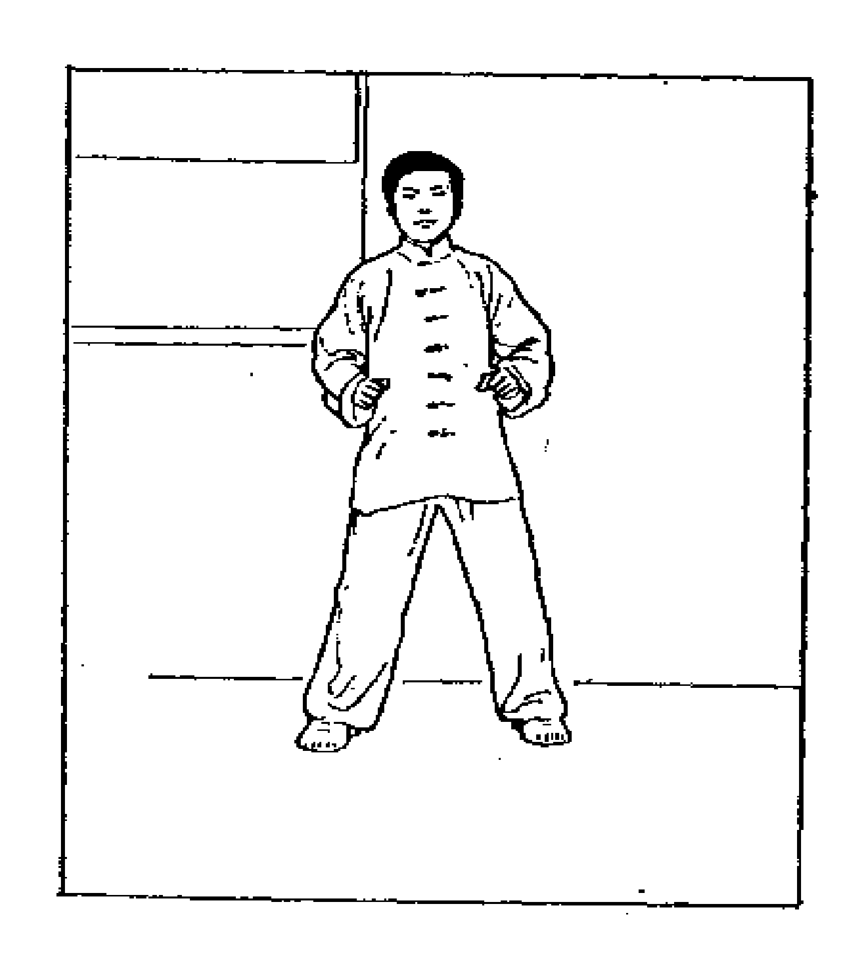


治赤白痢疾。

两腿前后自然分开，双臂伸开如托物状，目视前手，身体微向侧后转，运气九口。再左右互换，重复练习。

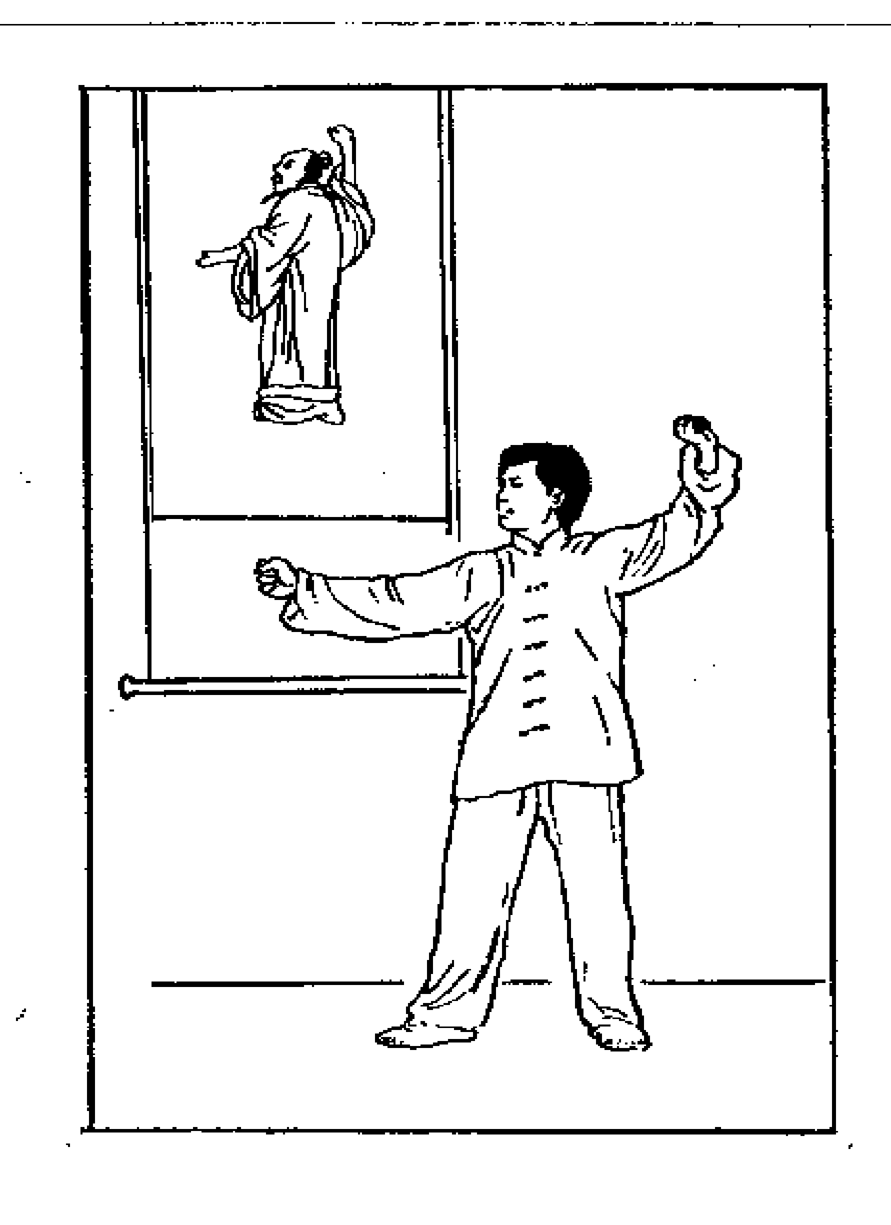
五禽图之一——虎戏图

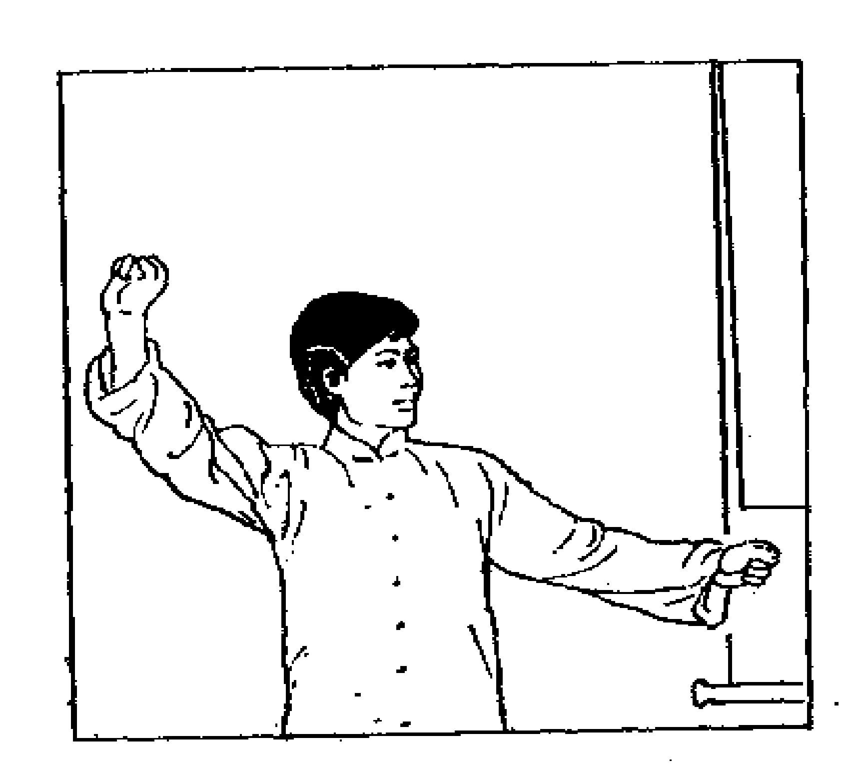




闭气低头，两手握拳前伸，如虎发威。两手如提千斤重物，轻轻提起，不要放气，平身吞气入腹，使全身神气鼓荡。如此反复做三十二次。

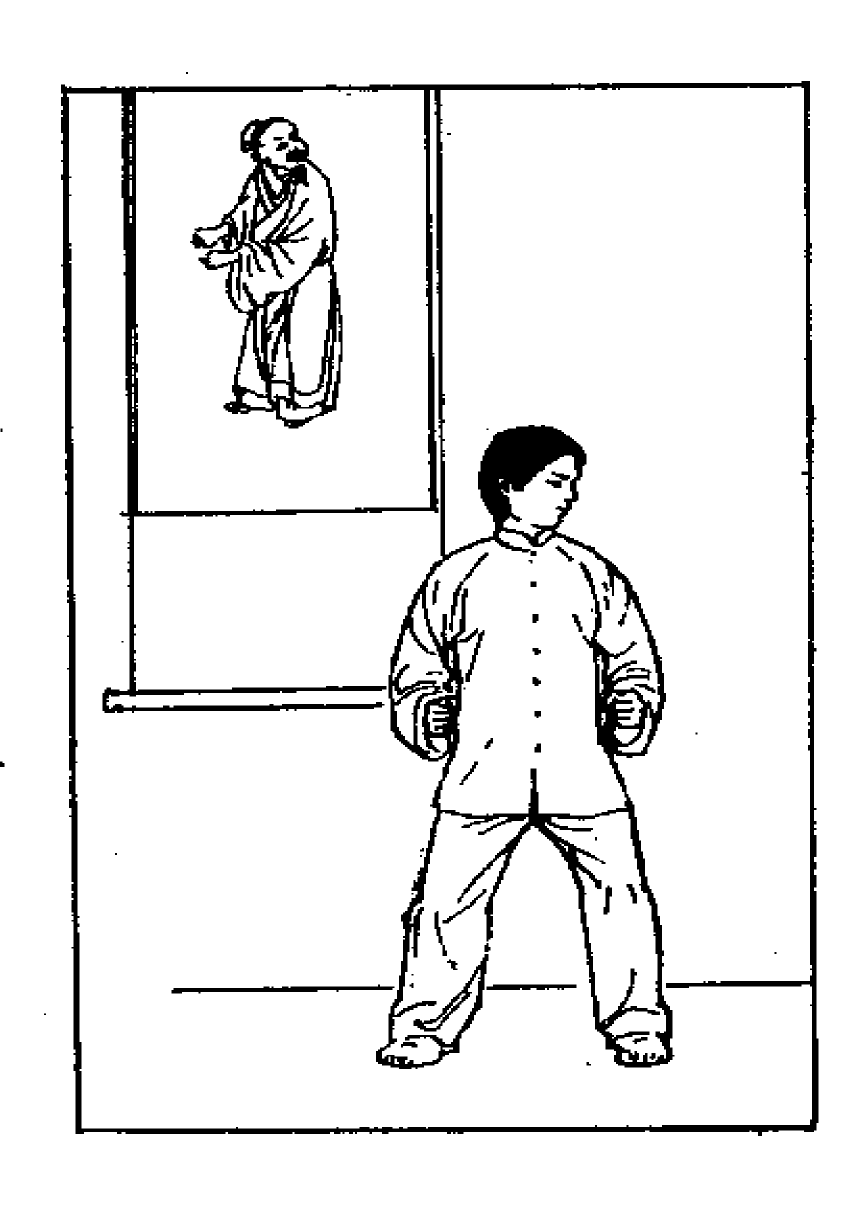
五禽图之二——熊戏图





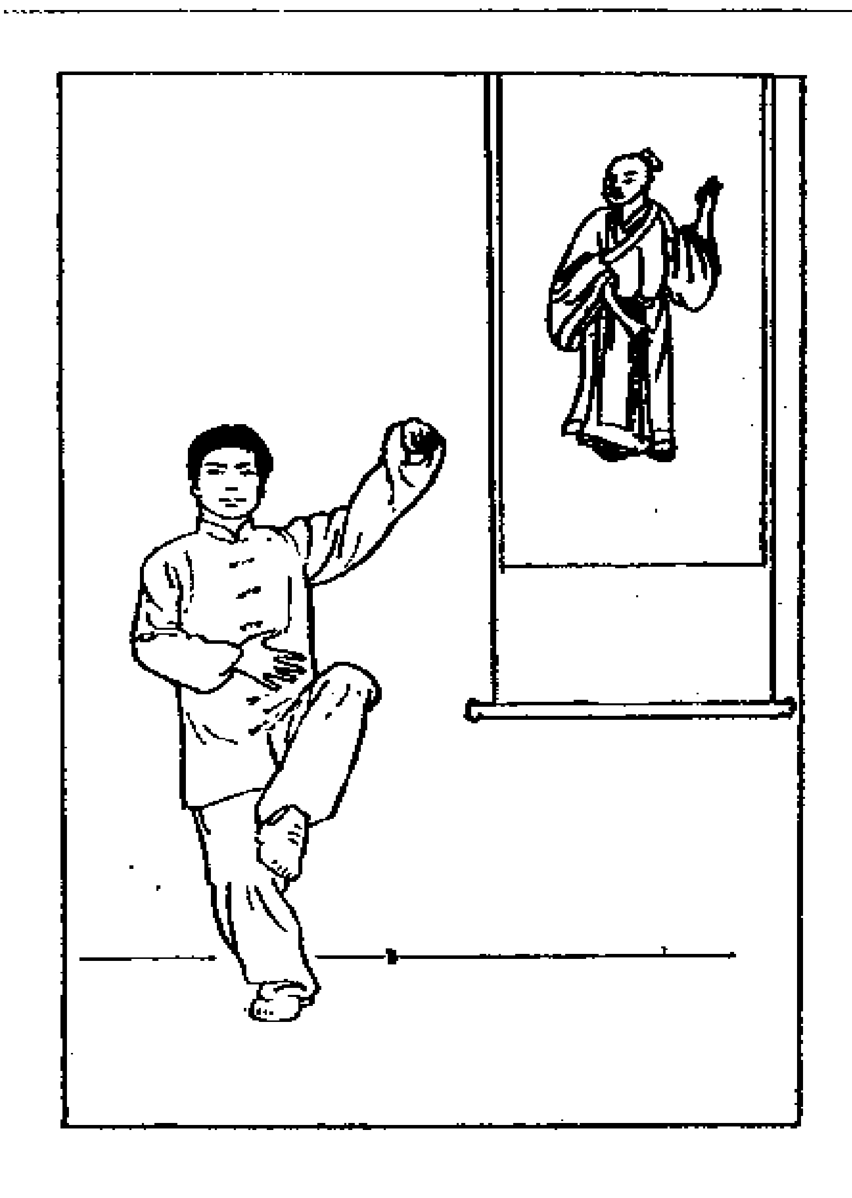
闭气捻拳如熊，左右摆脚，安前投立定，使气两胁傍骨节皆响。此式能安腰力，能除腹胀。反复做十五次。

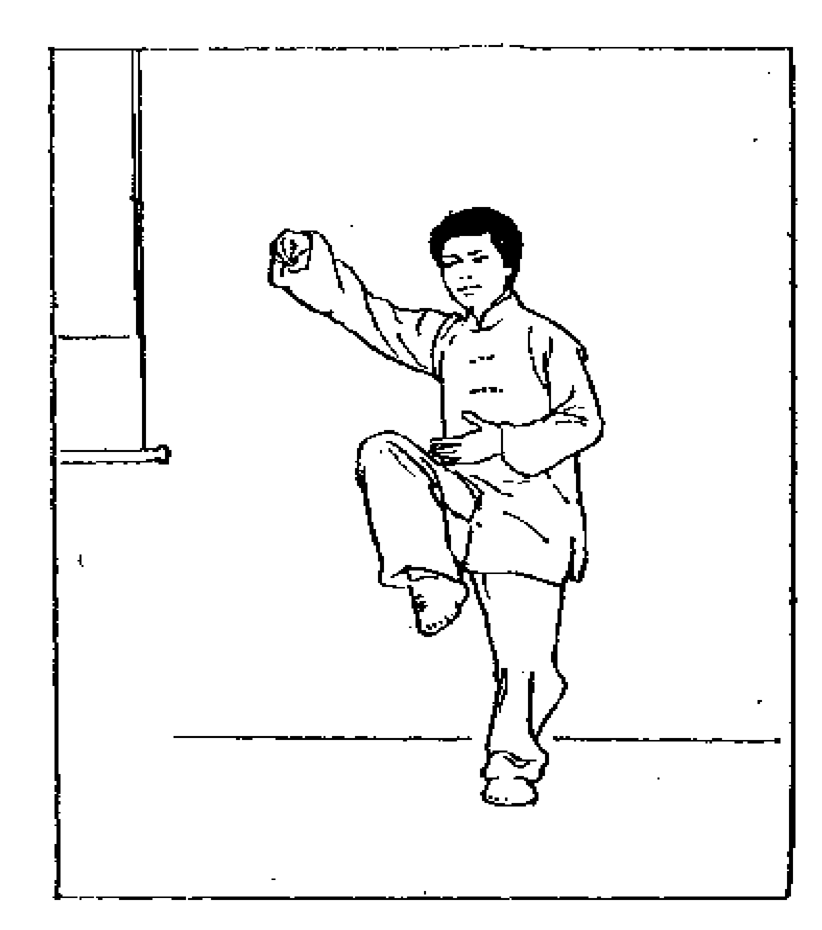
五禽图之三——鹿戏图



闭气低头，捻拳如鹿。转顾尾闾，平身缩肾，立脚尖跳起，落下时脚跟着地，连着天柱动，并带动全身震颤。做二、三十次。

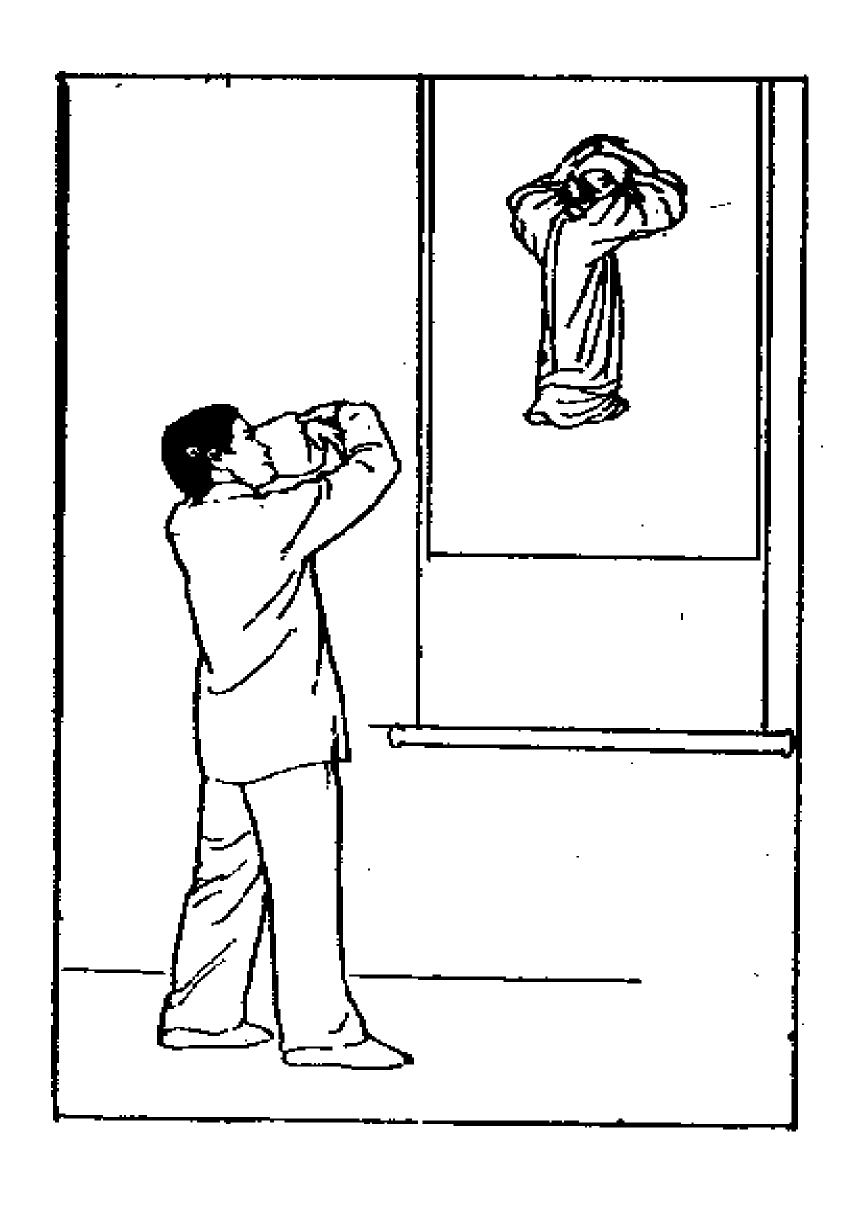
五禽图之四——猿戏图

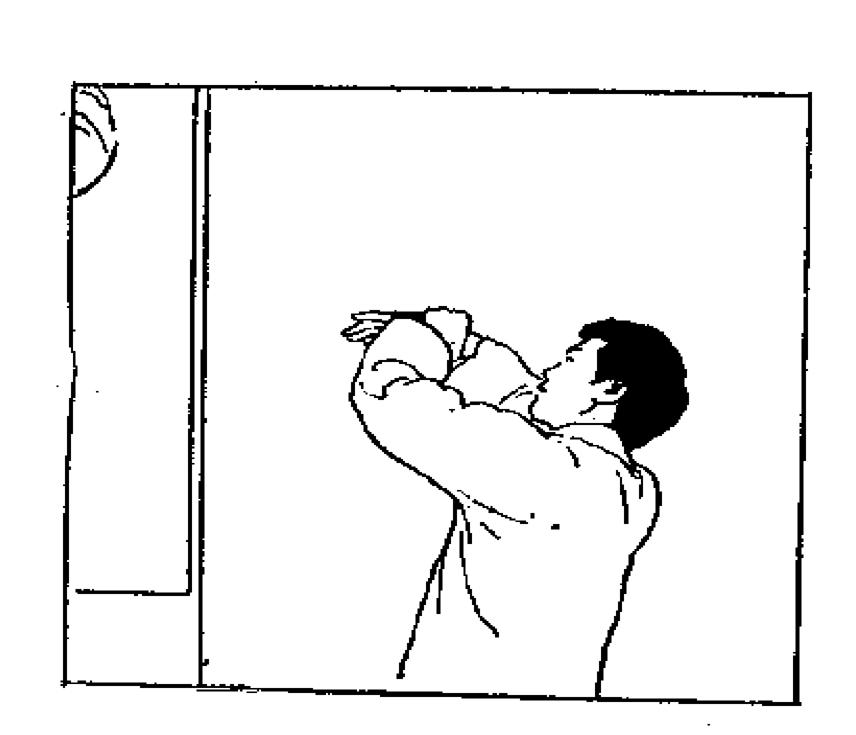




闭气如猿。一只手如抱树，一只手如捻拿果子。一只腿虚空抬起（脚尖自然垂下），另一腿膝关节微屈。连口吞气入腹，至出汗为止。两腿更换练习。

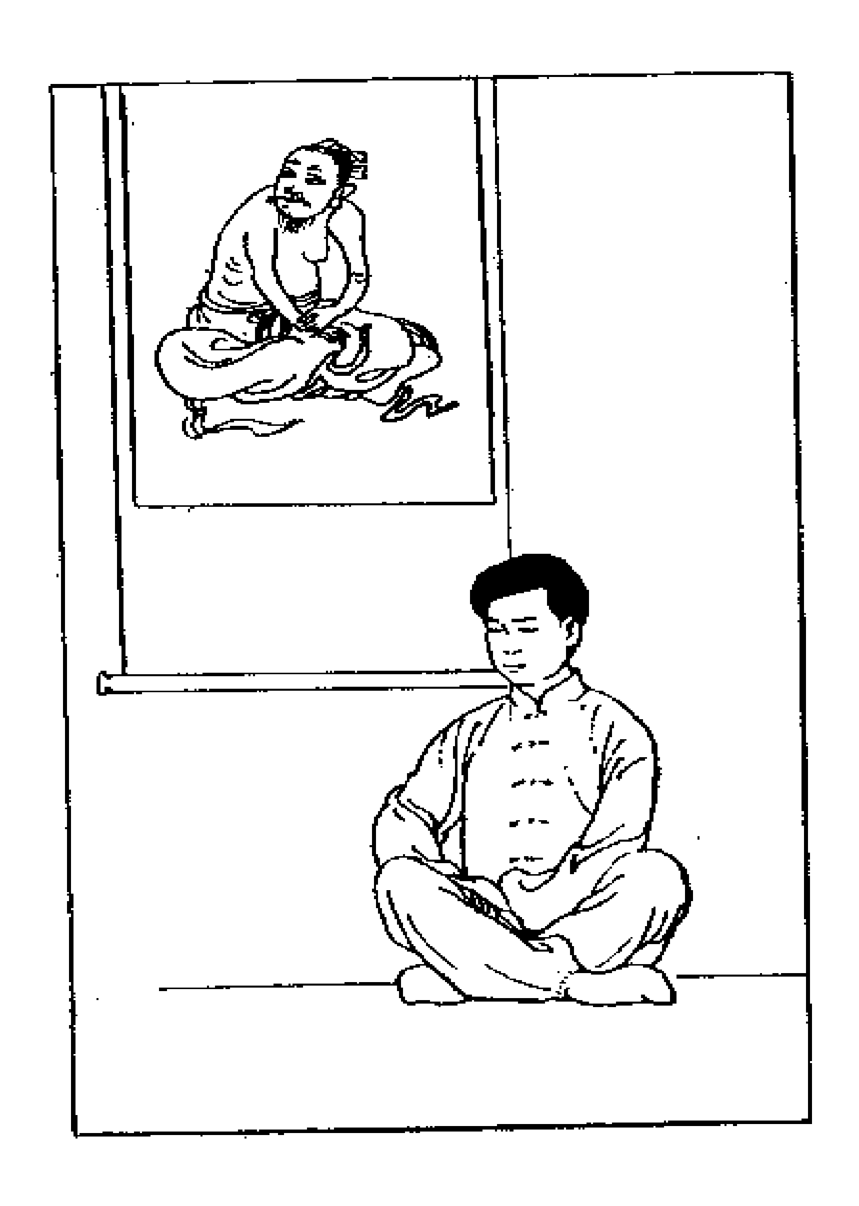
五禽图之五——鸟戏图





闭气如鸟飞，双手相搭握，欲起尾闾，气朝顶，腰仰起迎舞顶。

正 月 练 功 图



立春正月节坐功图

正月于一年中属“寅”，经络配手少阳三焦经。卦象为泰（䷊），生气在子，坐卧当向北方。当月天地俱生，谓之发阳，天地资始，万物化生，生而勿杀，与而勿夺。

立春正月节坐功图

每日子丑时，叠手按大腿，转身勾颈向两侧耸引，左右对称各做十五次。之后，盘膝端坐、叩齿、吐纳、漱液咽津三次。

可治：风气积滞，头痛，耳后痛，肩、背、肘疼痛等症。

正月练功图



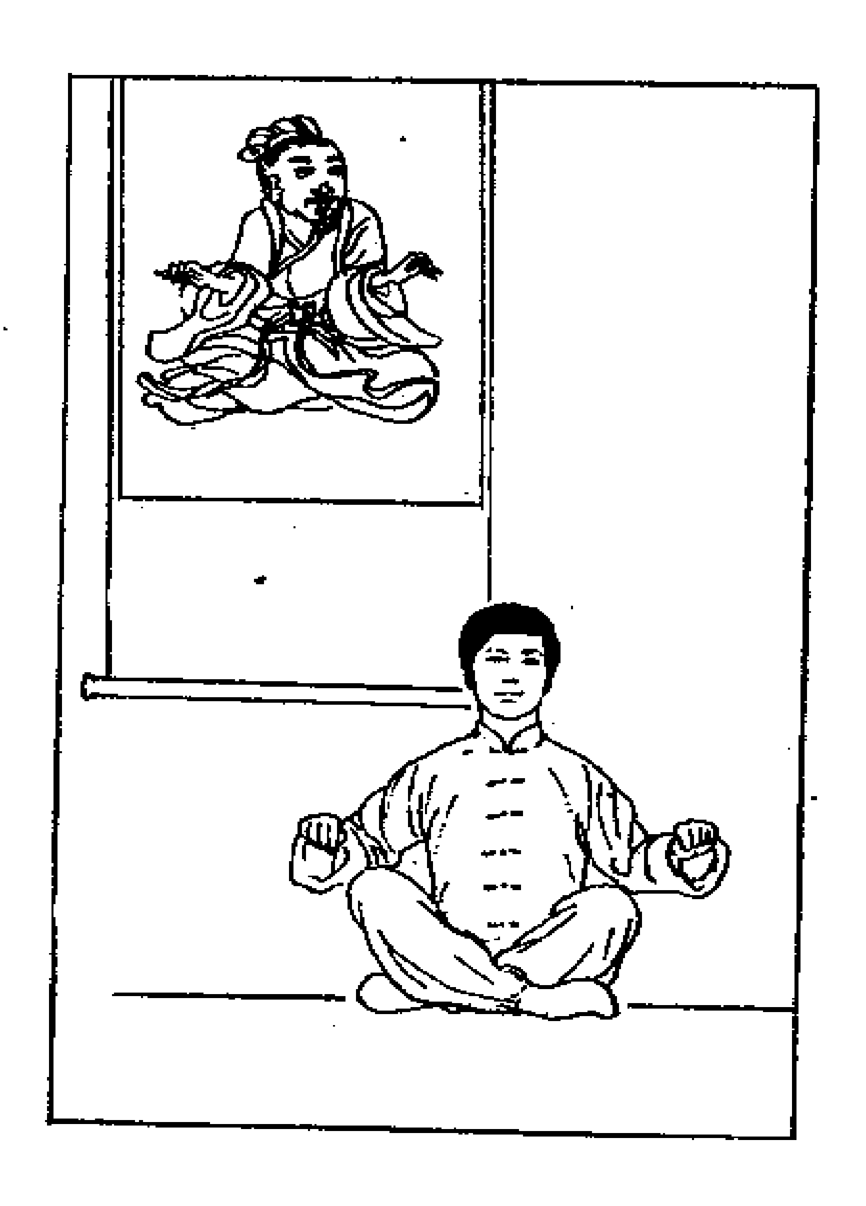
雨水正月中坐功图

雨水正月中坐功图

每日子丑时，叠手按膝，同时扭头拧身，向一侧导引，左右各做十五次。之后，盘膝端坐，叩齿，吐纳，生津后咽下。

可治：三焦经络留滞、耳聋、出虚汗、眼痛、颊痛等症。

二 月 练 功 图



惊蛰二月节坐功图

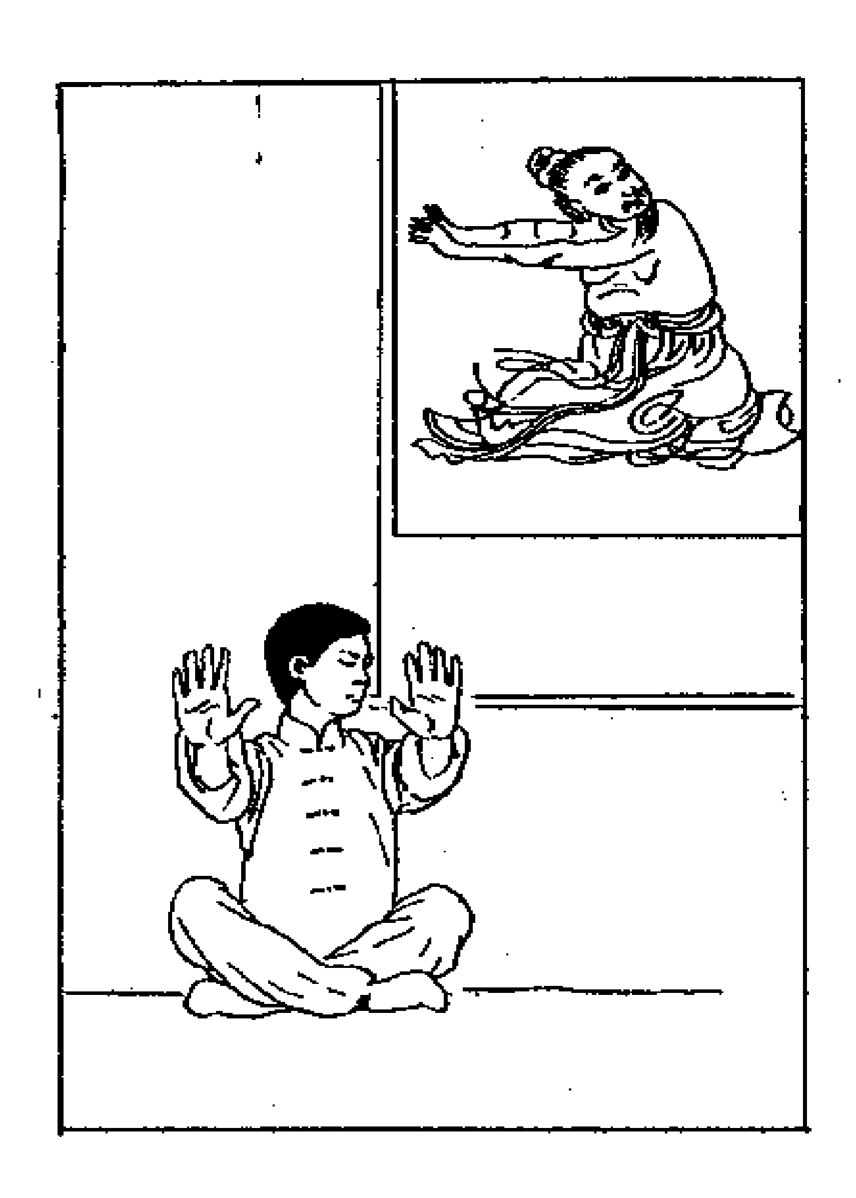
二月于一年中属卯，经络配手阳明大肠经，卦象为大状（䷡）。此月当和其志，平其心，勿极寒，勿太热，安静神气。生气在丑，卧养宜向东北。

惊蛰二月节坐功图

每日丑寅时，握固转颈，反肘向后顿掣三十次，叩齿三十六次，吐纳，咽津液。

可治：腰、脊骨、肺、胃蕴积邪毒，目黄，口干，面肿，嗓哑，目浑，遍身疙疮等症。

二 月 练 功 图



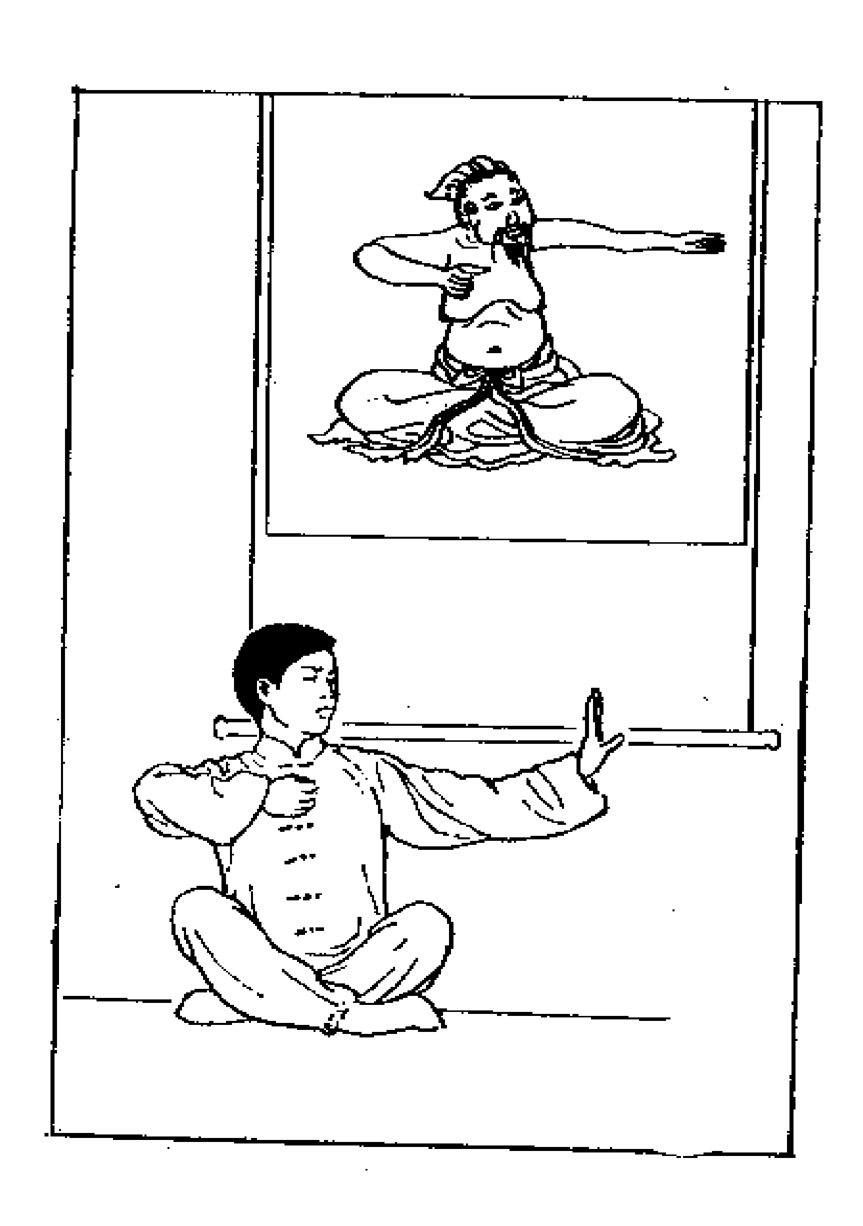
春分二月中坐功图

春分二月中坐功图

每日丑寅时，向前用力推手，同时回头望远，左右各做四十二次。之后盘膝正坐，叩齿三十六次，吐纳、咽津液九次。

可治：胸闷，肩痛，经络虚劳，邪毒齿痛，颈肿，耳聋耳鸣，皮肤瘙痒等症。

三 月 练 功 图



清明三月节坐功图

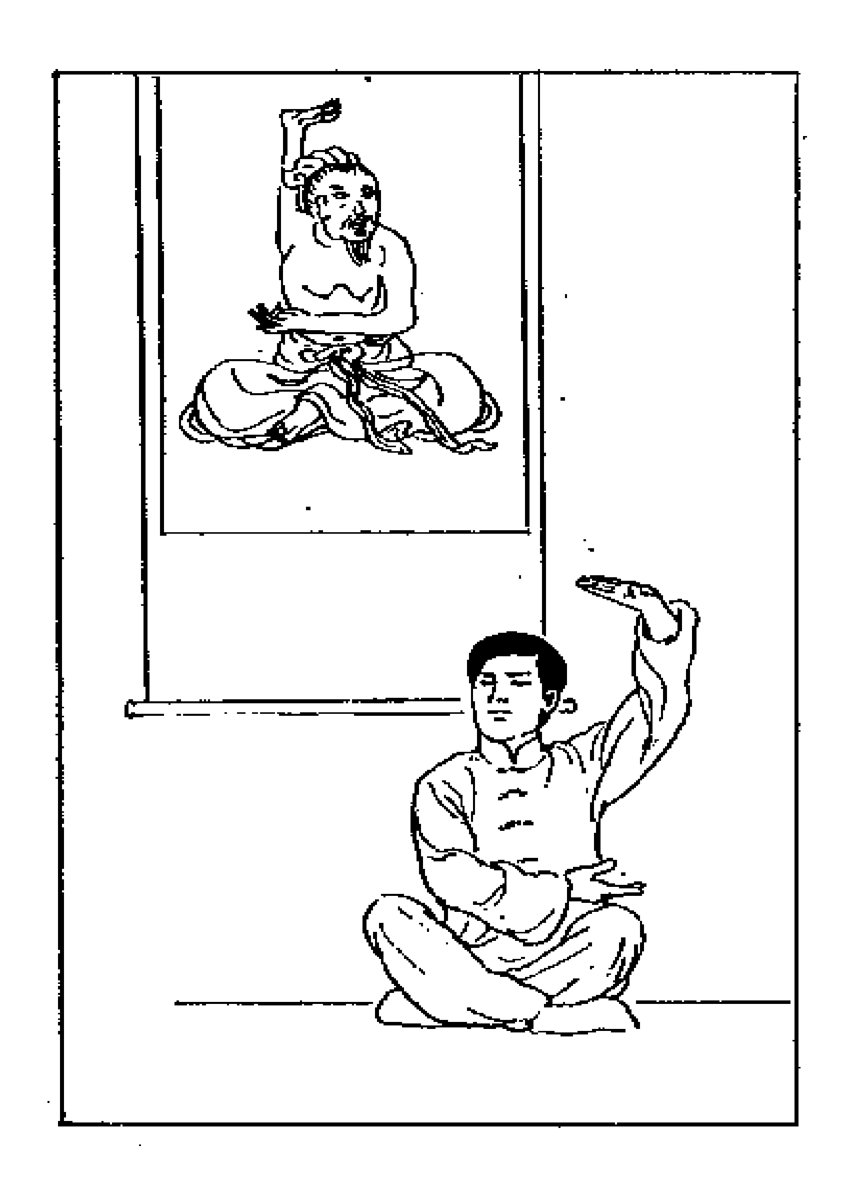
三月于一年中属辰，经络配手太阳小肠经，卦象为夬（䷪），决而能和之意。此月万物发陈，天地俱生，阳炽阴伏，宜卧早起早，以养脏气，宜益肝补肾。生气在寅，坐卧宜向东北方。

清明三月节坐功图

每日丑寅时，盘膝正坐定，双手如拉硬弓，左右手对称互换，各做二十四次。叩齿，纳清吐浊，咽津液。

可治：腰肾肠胃虚邪，耳聋、耳热，颈痛难转头，腰软，肘臂痛等症。

三 月 练 功 图



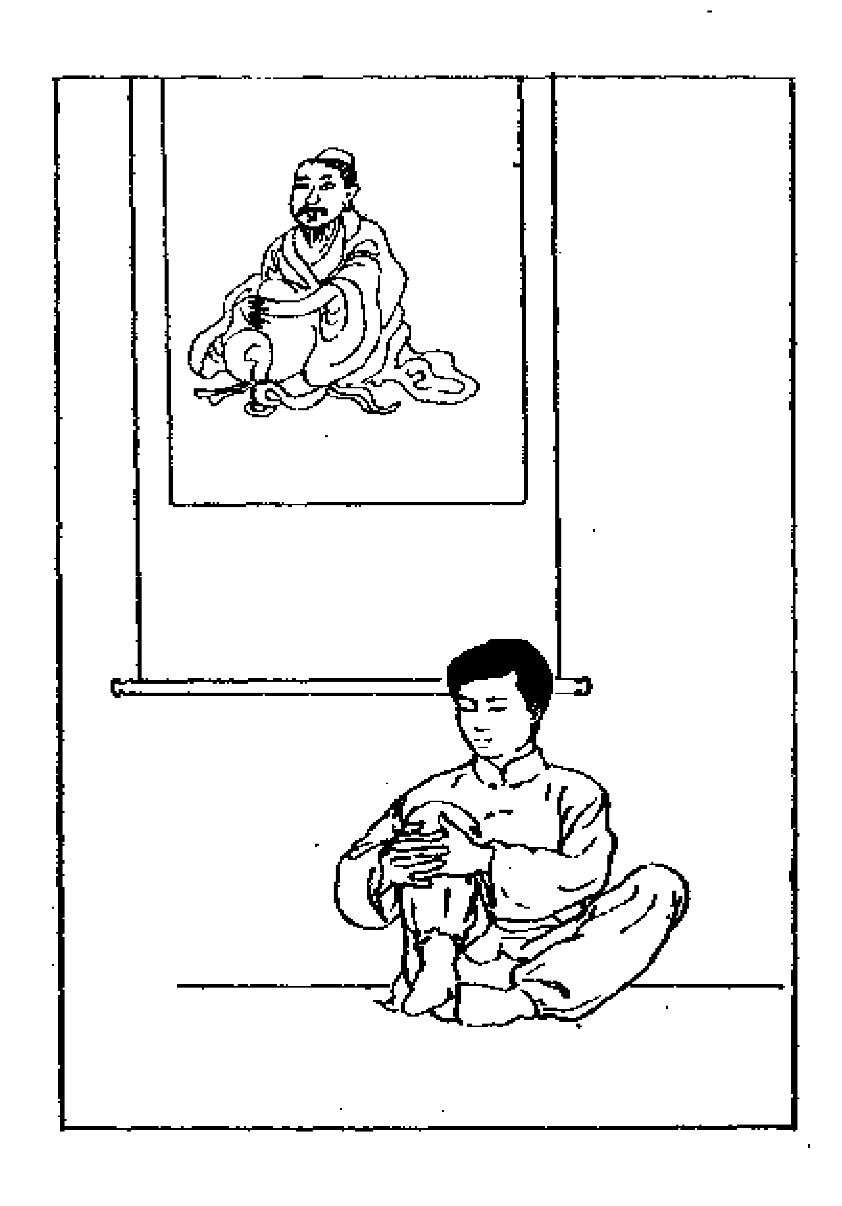
谷雨三月中坐功图

谷雨三月中坐功图

每日丑寅时，平坐，换手左右举托，移臂左右掩乳，各三十五次，叩齿，吐纳，咽津液。

可治：脾胃瘀血、目黄、颊肿、关节肿疼、流鼻血等症。

四 月 练 功 图



立夏四月节坐功图

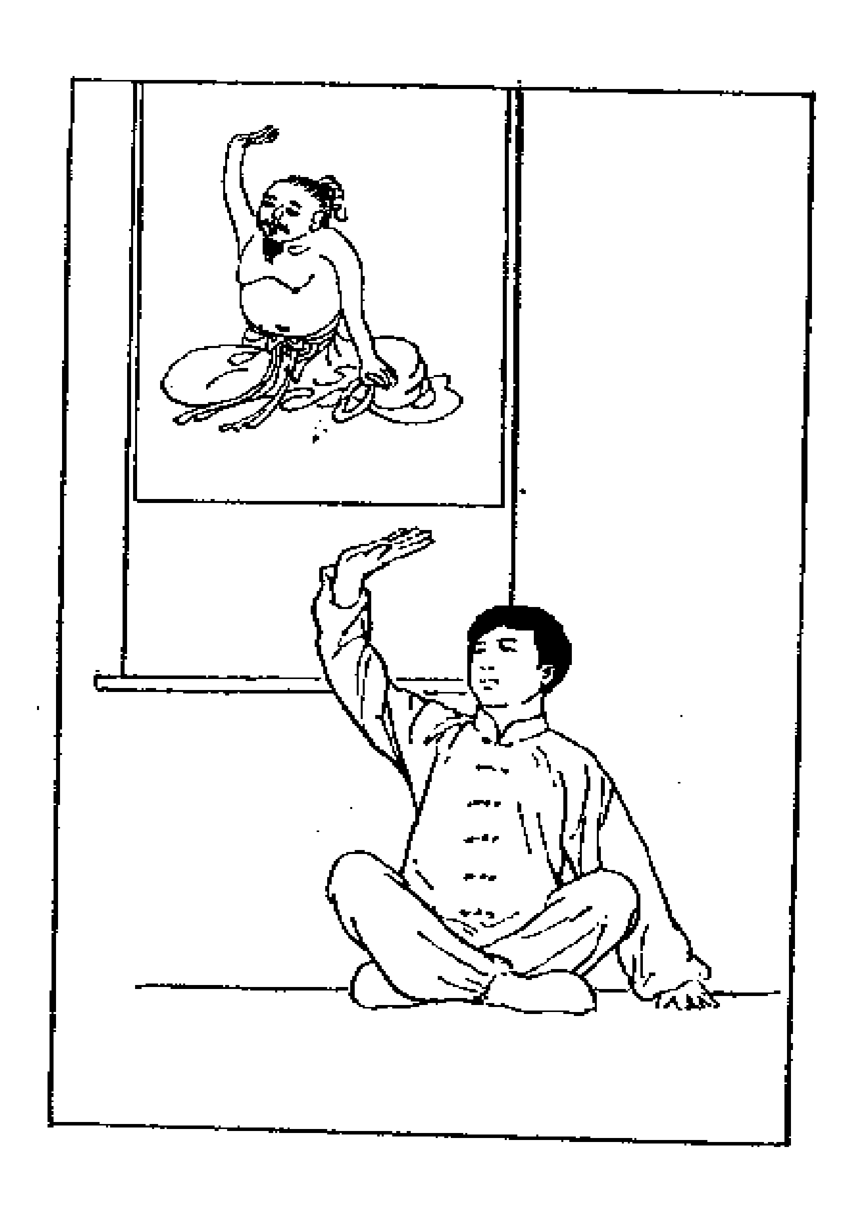
四月于一年中属巳，经络配手厥阴心包经。卦象为乾(☰)。乾为健，为纯阳而极刚。天地始交，万物并秀，宜夜卧早起，以受清明之气。生气在卯，坐卧行功宜向正东方。

立夏四月节坐功图

每日以寅卯时，闭息瞑目，以双手抱膝，用力向胸部抱压，再松开，左右膝如此抱掣各三十五次。之后，盘膝正坐、叩齿、吐纳，咽津液。

可治：风湿留滞，经络阻塞，手、足、心烦热等症。

四 月 练 功 图



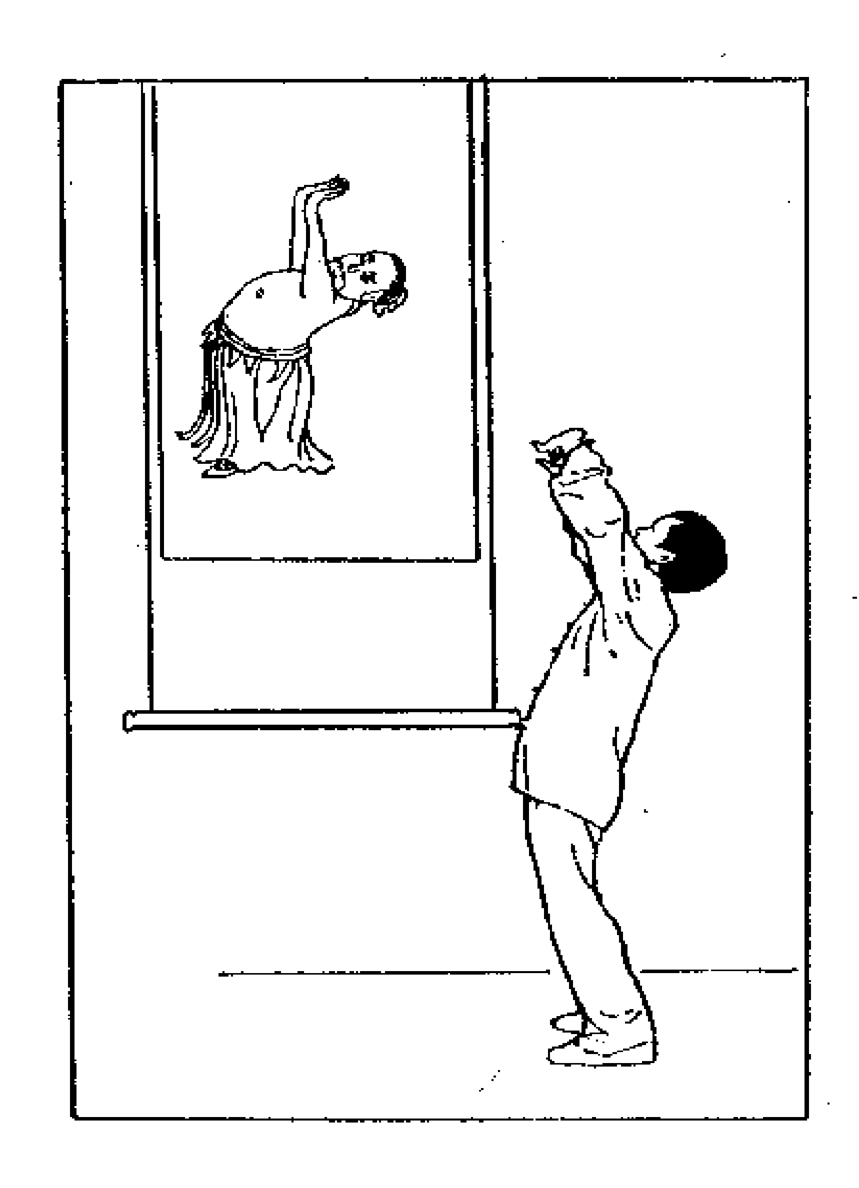
小满四月中坐功图

小满四月中坐功图

每日寅卯时，正坐，一手下按，一手向上举托，双手用力对抻，左右换手各做十五次。之后，正坐、叩齿、吐纳、咽津液。

可治：脏腑蕴积邪毒，胸肋胀满，心烦，面赤目黄等症。

五 月 练 功 图



芒种五月节作功图

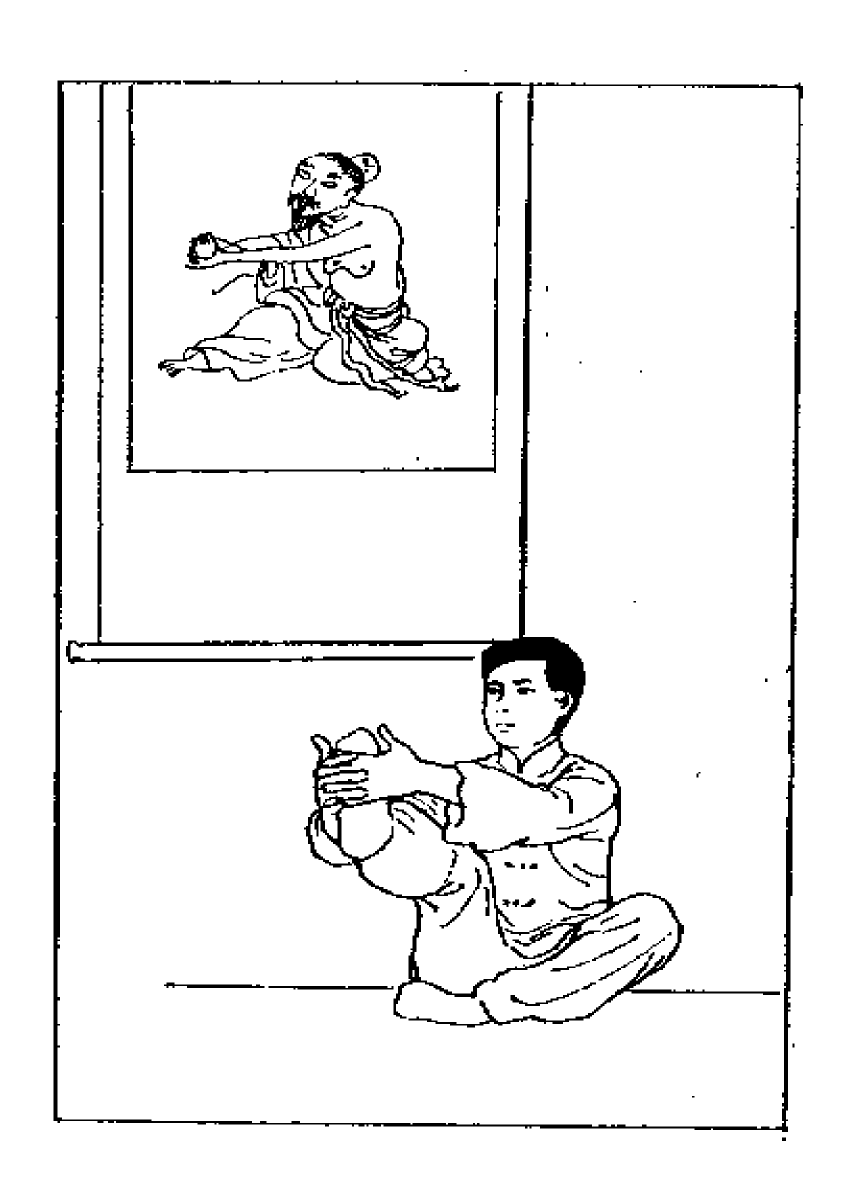
五月于一年中属午，经络配手少阴经，内脏对应心，卦象为姤（䷫）。以阴遇阳，以柔遇刚之象，火气渐壮，水力衰弱，宜补肾助肺。生气在辰，宜坐卧向东南方。

芒种五月节作功图

每日寅卯时，正立仰身，两手上托，左右用力举，各三十五次。之后，盘膝正坐，调匀呼吸，叩齿三十六次，吐纳若干回，咽口中津液。

可治：腰肾蕴积虚劳，心痛，肋痛，易惊易忘，咳吐，头痛面赤等症。

五 月 练 功 图



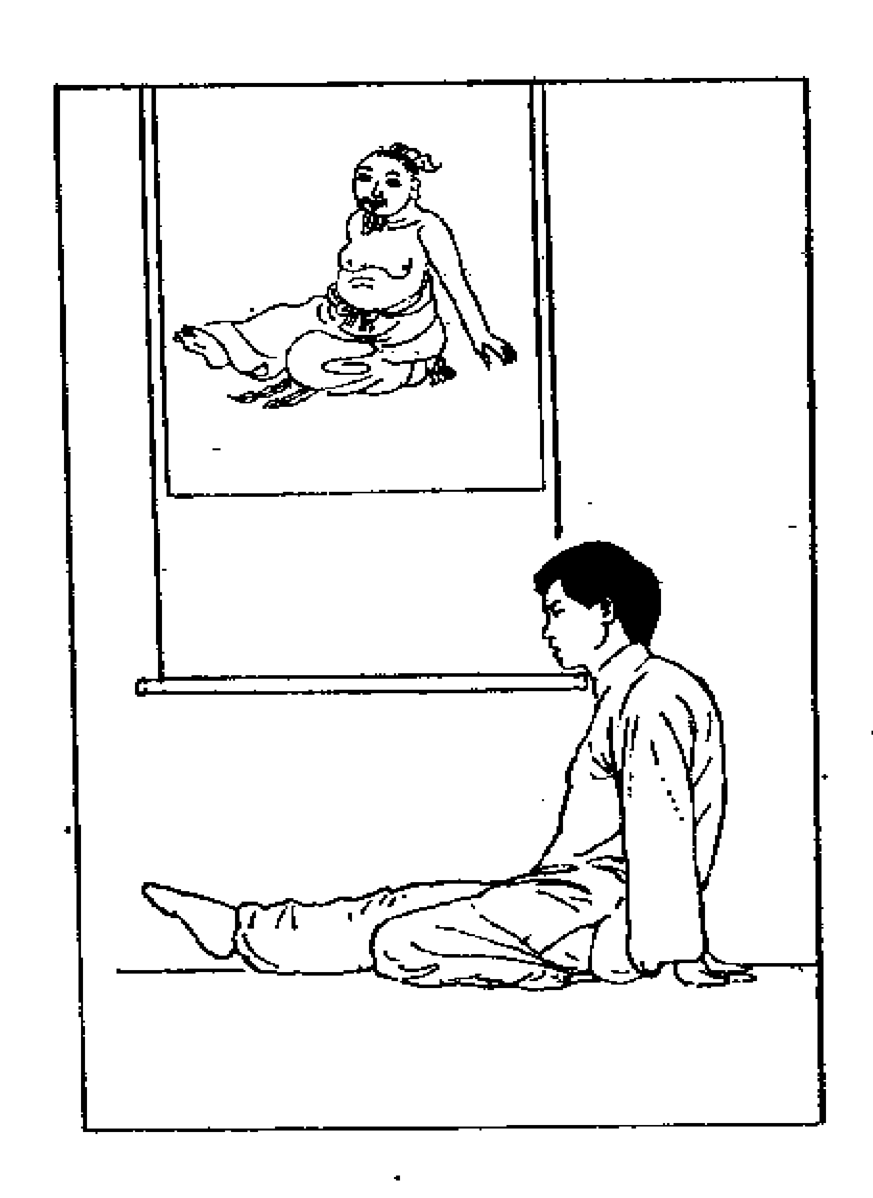
夏至五月中坐功图

夏至五月中坐功图

每日寅卯时，跪坐，伸手叉指，一脚踏手中，用力前踏，左右各踏三十五次。之后，盘膝正坐，叩齿，徐徐吐浊气，咽液。

可治：风湿积滞，腕膝痛，两肾内痛，腰背痛，身体沉重等症。

六 月 练 功 图



小暑六月节坐功图

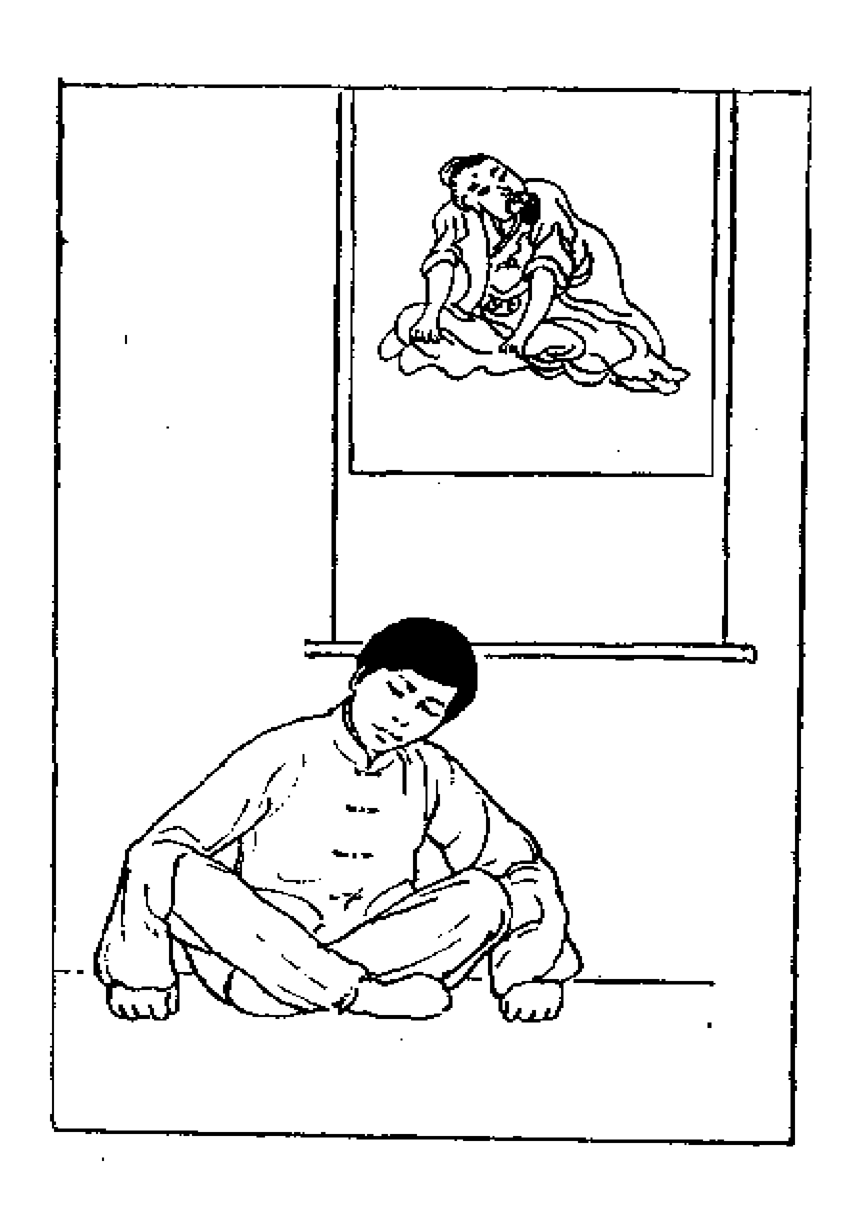
六月一年中属"未"，经络配手太阴经，脏腑主肺、脾，应湿土，卦为遁（䷠），二阴浸长阳当避，生气在巳，坐卧宜向南方。

小暑六月节坐功图

每日丑寅时，两手着地，屈压一足，直伸一足，用力掣十五次。之后，盘膝坐好，叩齿、吐纳、咽液。

可治：腿膝腰髀风湿，肺胀满溢，干喘咳，半身不遂，小腹胀引腹痛，哮喘，脱肛，无力，喜怒无常等症。

六 月 练 功 图



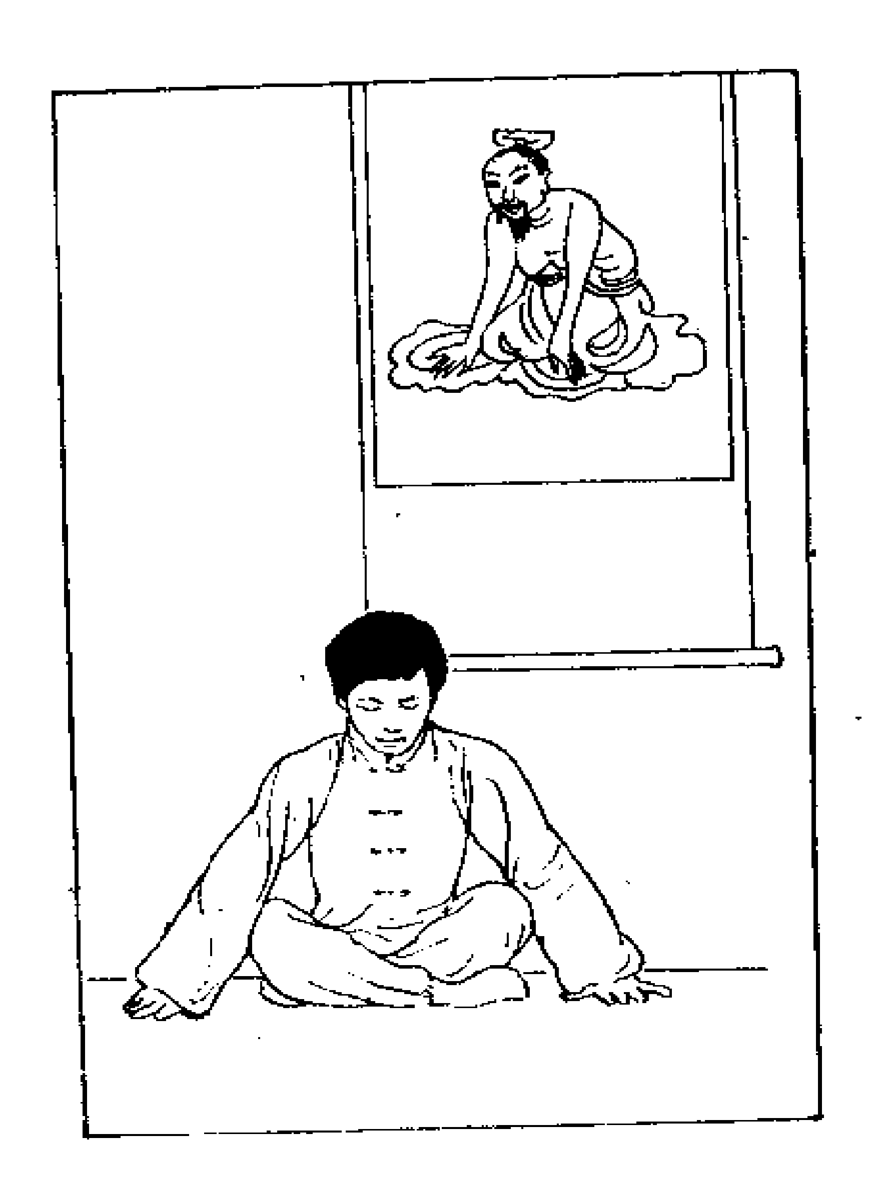
大暑六月中坐功图

大暑六月中坐功图

每日丑寅时，双拳着地，转头向肩引，作虎视，左右各十五次。叩齿、吐纳、咽液。

可治：颈项胸背风毒，咳嗽，气喘渴烦，心胸膈满，脐上或肩背疼痛，中风，小便不畅，皮肤疼及健忘等症。

七 月 练 功 图



立秋七月节坐功图

七月于一年中属申，经络配足少阳胆经，卦象为否（䷋）。否者，塞也，天地塞而阴阳不交之时，故君子勿妄动。宜缓逸其形，收敛神气，使志安宁。生气在午，坐卧宜向正南。

立秋七月节坐功图

每日丑寅时，正坐，两手掌拄地，身体同时上拱。拱时全身结抱，成浑然状态；不可出死角，使神气散乱。上拱时吐浊气，收回时纳清气，如此做三十六次。之后，盘膝端坐，叩齿，咽津液。

功效：补虚益损，去腰肾积气。可治心胁痛、面无光泽、足热、头痛、眼痛等症。

七月练功图



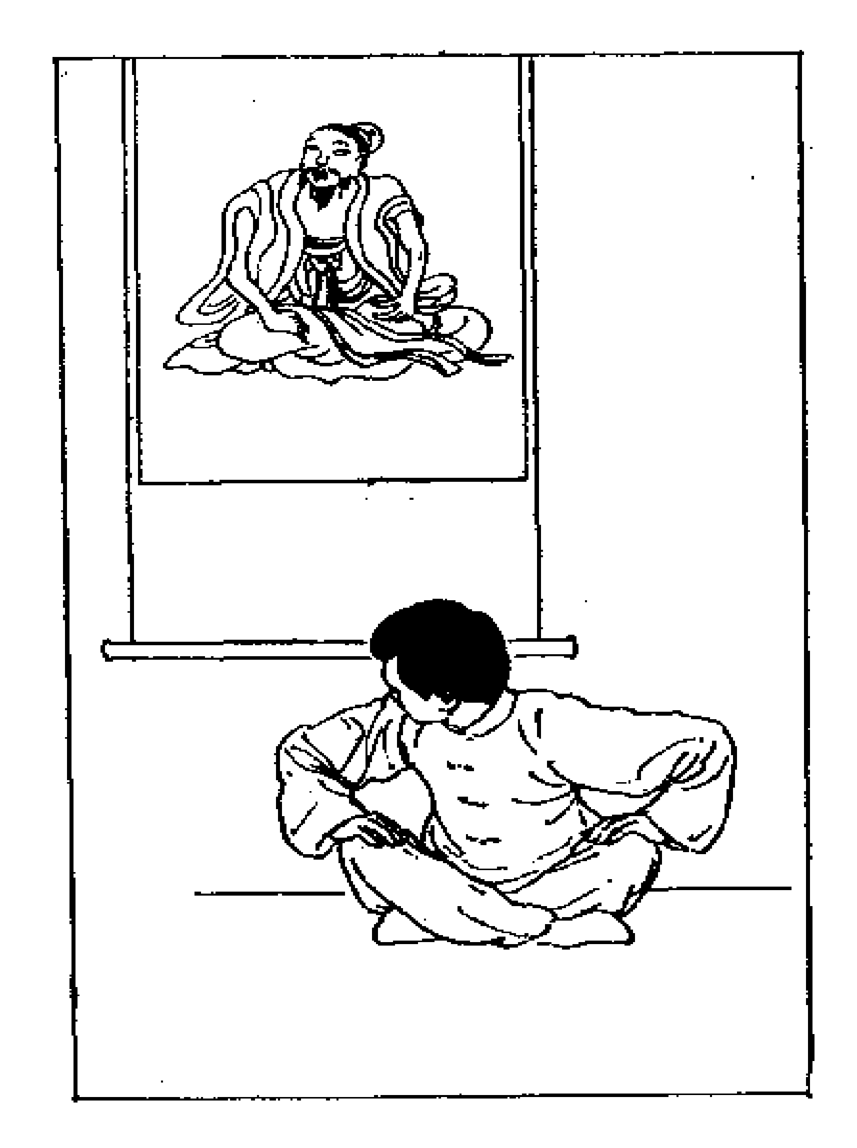
处暑七月中坐功图

处暑七月中坐功图

每日丑寅时，正坐，以头带身向左右两侧尽力转引，同时两手握空拳轻捶腰背。左右各转二十四次，每转一次捶背十八下。之后，正坐、叩齿、吐纳、咽津液。

可治：风湿留滞，肩背胸肋痛，气喘咳嗽，以及消化不良等症。

八 月 练 功 图



白露八月节坐功图

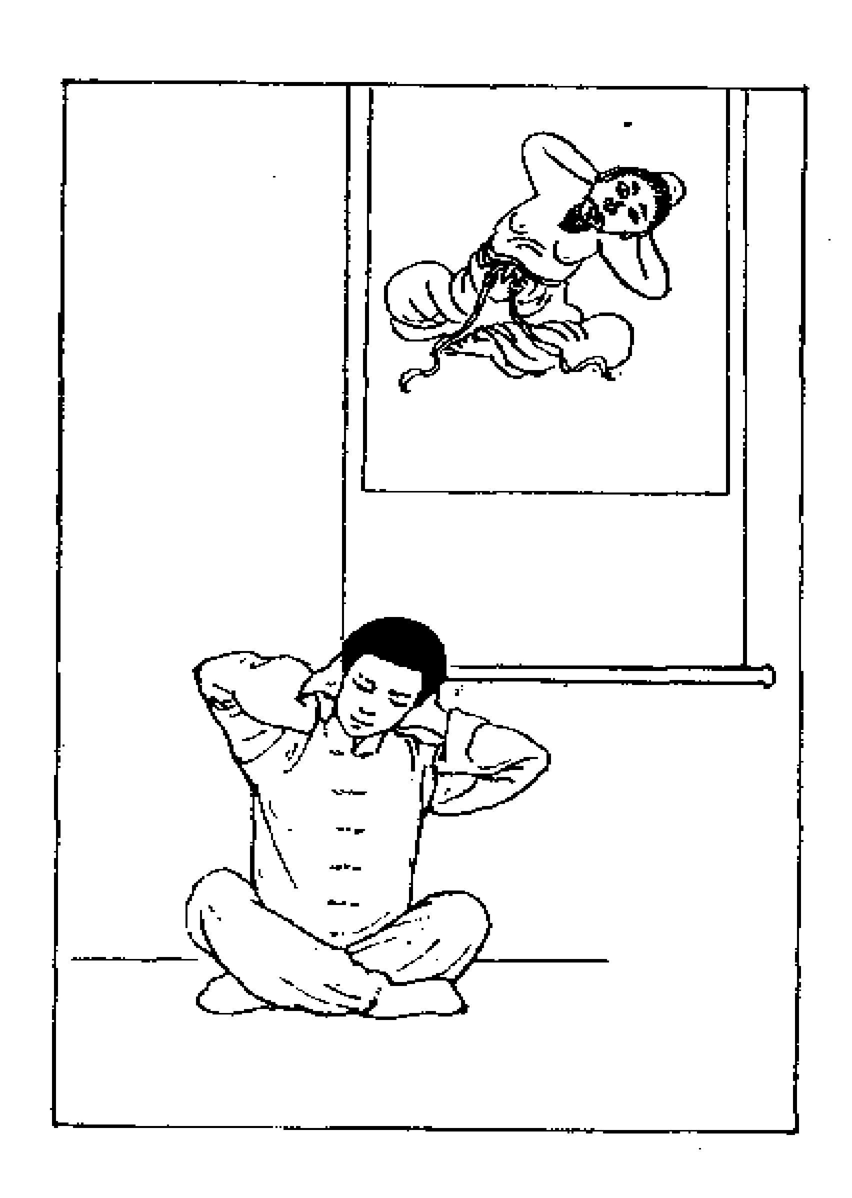
八月于一年中属酉，经络配足阳明胃经，卦象为观（䷓）。该月风在地上，万物兴昌之时，宜安宁志性，收敛神气，固养保元，以筑丹基。生气在未，坐卧宜向西南方。

白露八月节坐功图

每日丑寅时，盘膝正坐，两手按膝，转头转身左右旋，同时两手用力向下按推与转身相配合。左右共转十五次。之后，正坐、叩齿、吐纳、漱液咽津。

可治：风气留滞腰背，惊恐、狂躁，出虚汗，喉痛不能说话，面色暗黑，困倦多呵欠，以及一些神经性疾病。

八 月 练 功 图



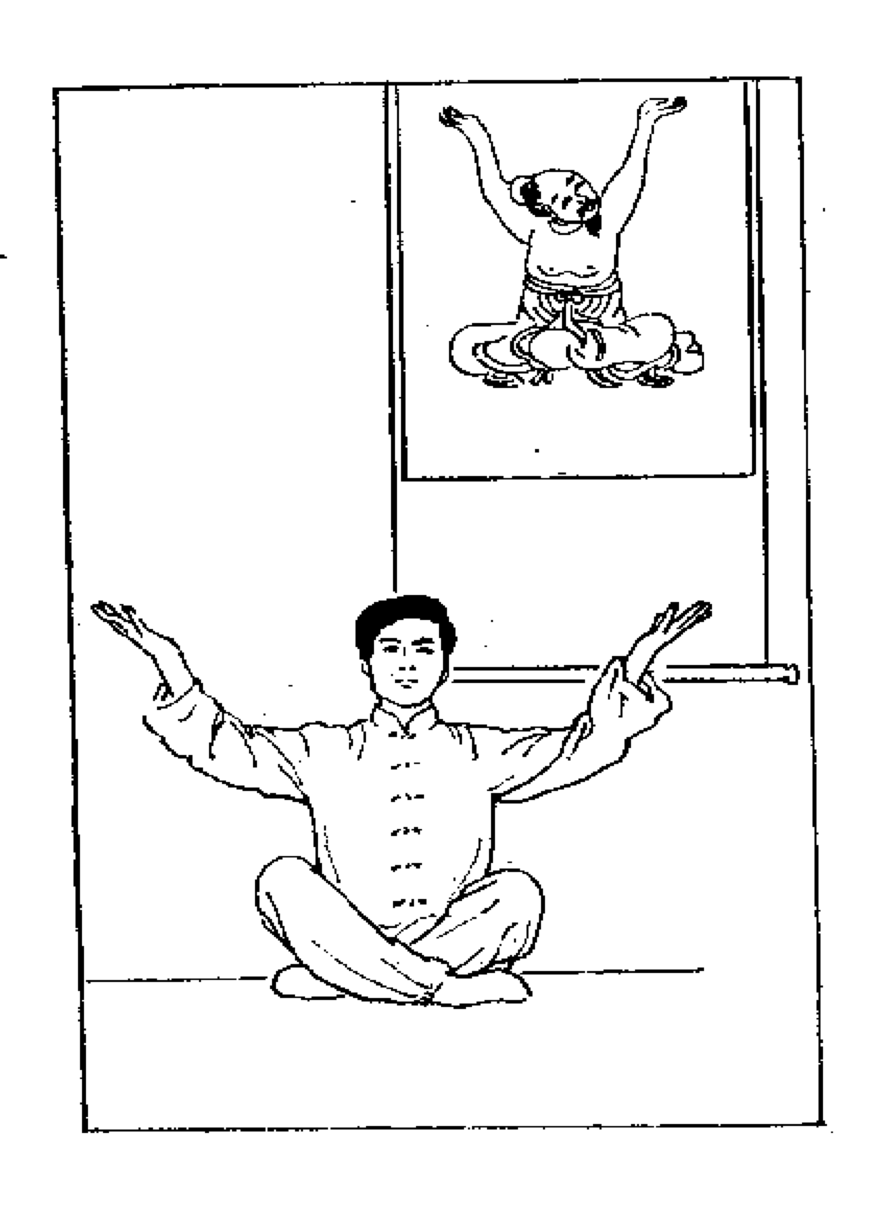
秋分八月中坐功图

秋分八月中坐功图

每日丑寅时，盘足而坐，两手掩耳，头向左右侧摇，做十五次。之后，正坐、叩齿、吐纳、咽津液。

可治：风湿积滞、水肿、胃寒、腹胀、咳喘等症。

九 月 练 功 图



寒露九月节坐功图

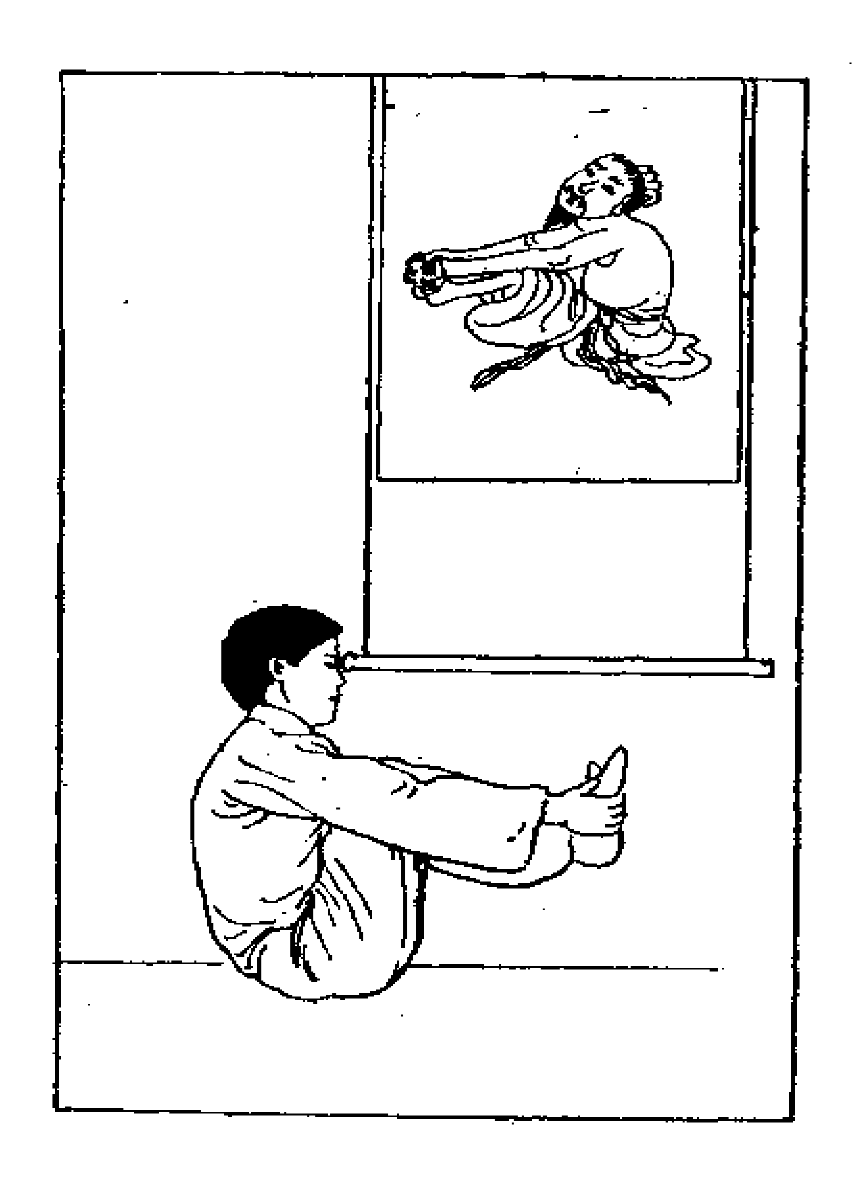
九月于一年中属戌，经络配足太阳膀胱经，卦象为剥（☶☷）。阴道将旺，阳道衰弱，应当固精敛神。生气在申，坐卧宜向西南。

寒露九月节坐功图

每日丑寅时，正坐，举两臂，耸身上托十五次。再拧身面向左右方，各托十五次。之后，仍正坐，叩齿三十六次，吐纳片刻，漱液咽津。

可治：风寒湿邪，头痛，胁痛，眼流泪，出鼻血，痔疟等症。

九 月 练 功 图



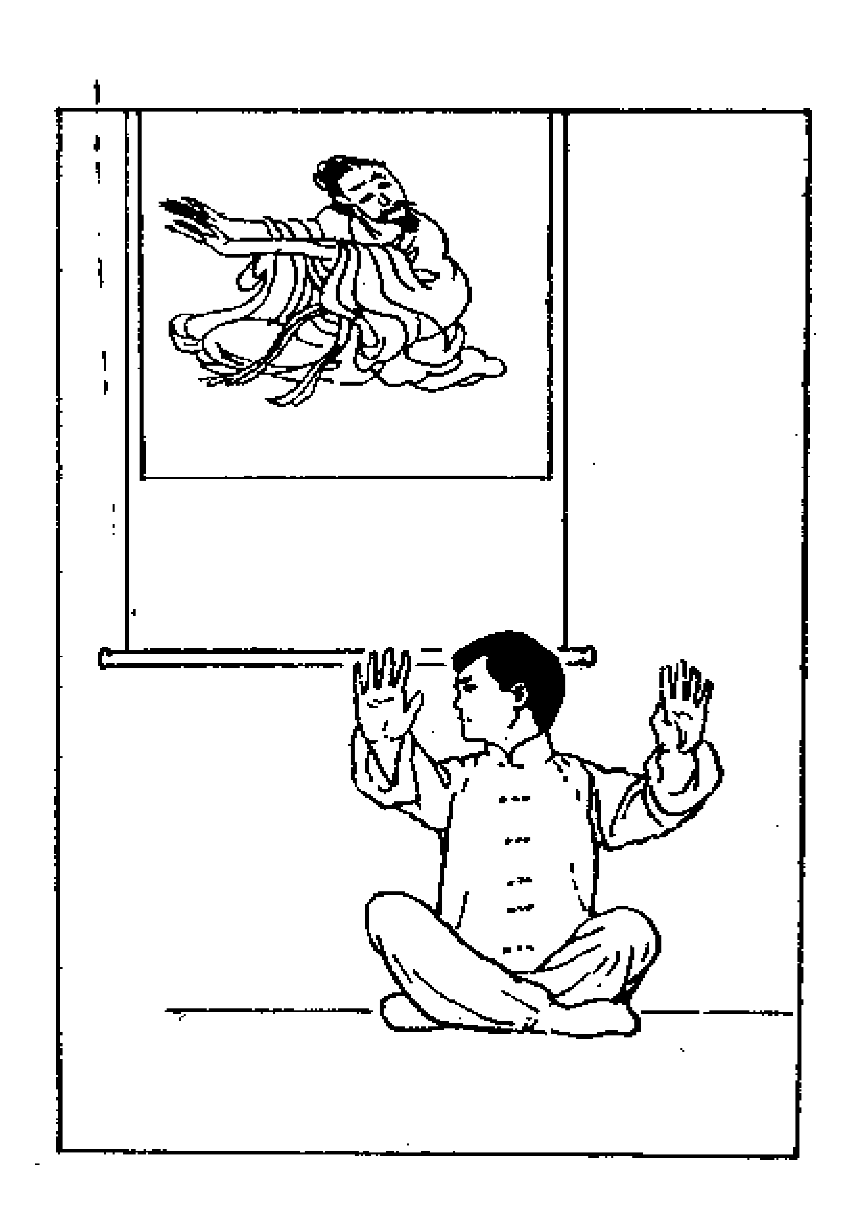
霜降九月中坐功图

霜降九月中坐功图

每日丑寅时，平坐，舒两手攀两足，足用力前蹬，再收回，手不松。如此蹬、松三十五次。之后，盘膝正坐，叩齿三十六次，吐纳片刻，漱液咽津。

可治：风湿入腰，脚、大腿难以弯屈，头、背、腰、股、裆部痛，肌肉萎缩，便血或小便不畅，脚气等症。

十 月 练 功 图



立冬十月节坐功图

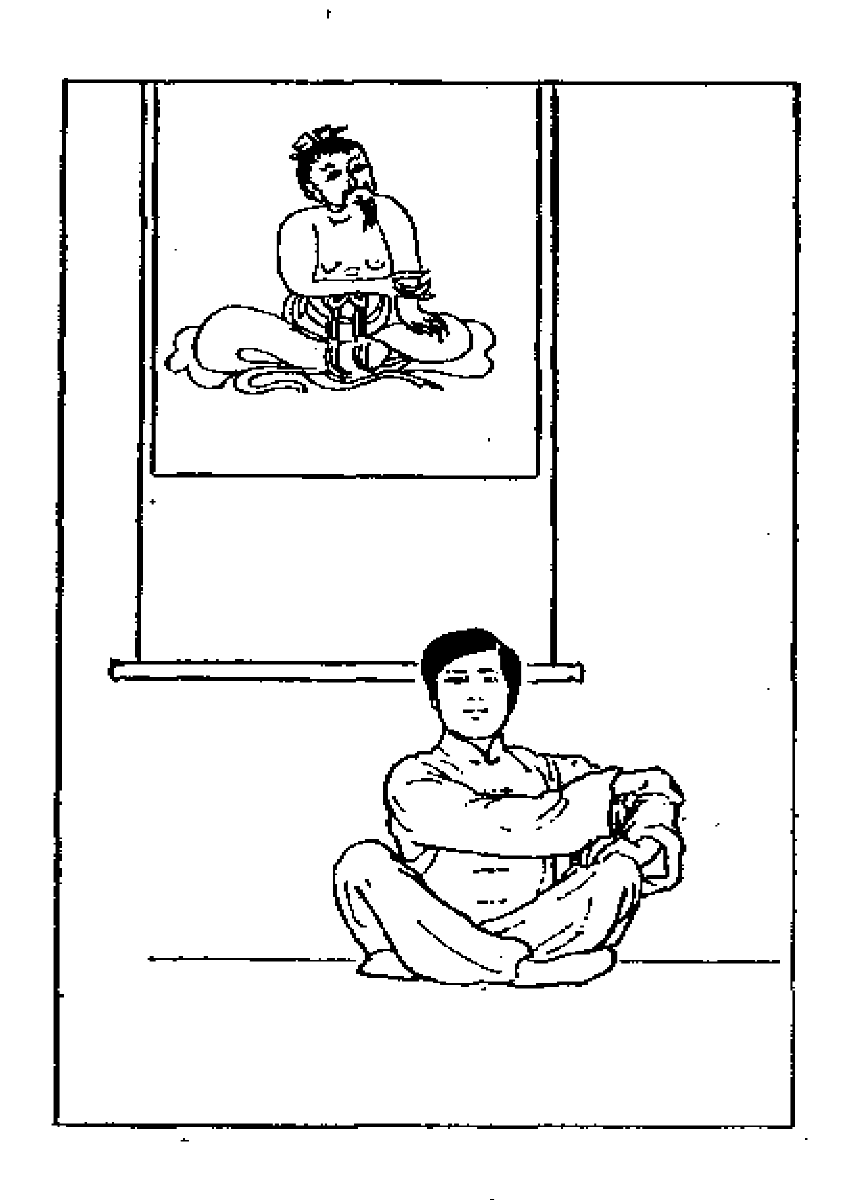
十月于一年中属亥，经络配足厥阴肝经，卦象为坤（☷），坤为顺，以服健为正，当安于正以顺时。是月宜早卧晚起，温养神气，无令邪气吓人。生气在酉，坐卧宜向西方。

立冬十月节坐功图

每日丑寅时，正坐，一手按膝，一手挽肘，左右顾。两手左右托，各十五次。吐纳、叩齿、咽液。

可治：胸胁积滞，虚劳邪毒，腰痛，胸闷，咽食困难，听力下降，面肿眼痛等症。

十月练功图



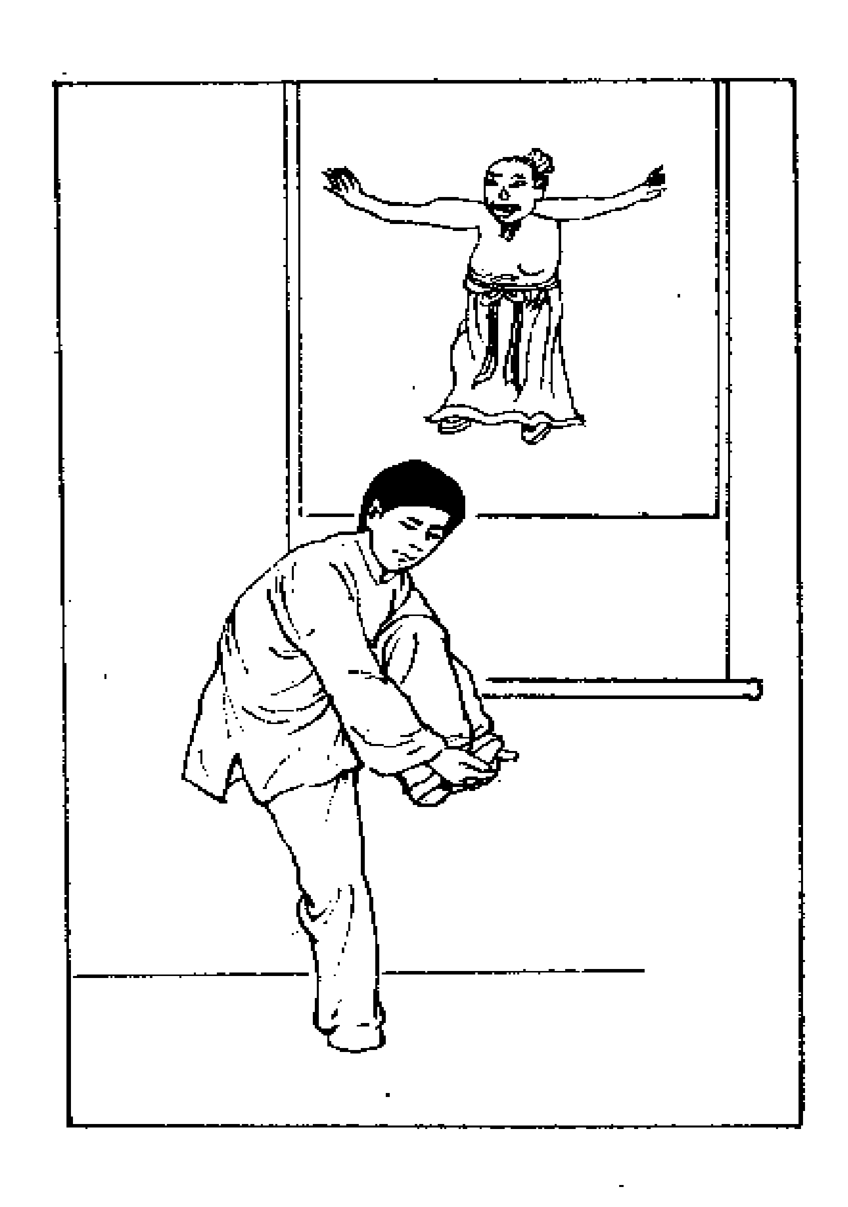
小雪十月中坐功图

小雪十月中坐功图

每日丑寅时，正坐，一手按膝，一手挽肘，左右争力，各十五次。吐纳、叩齿、咽液。

可治：风湿、热毒、小腹肿痛，急喘，瘀血等症。

十一月练功图



大雪十一月节作功图

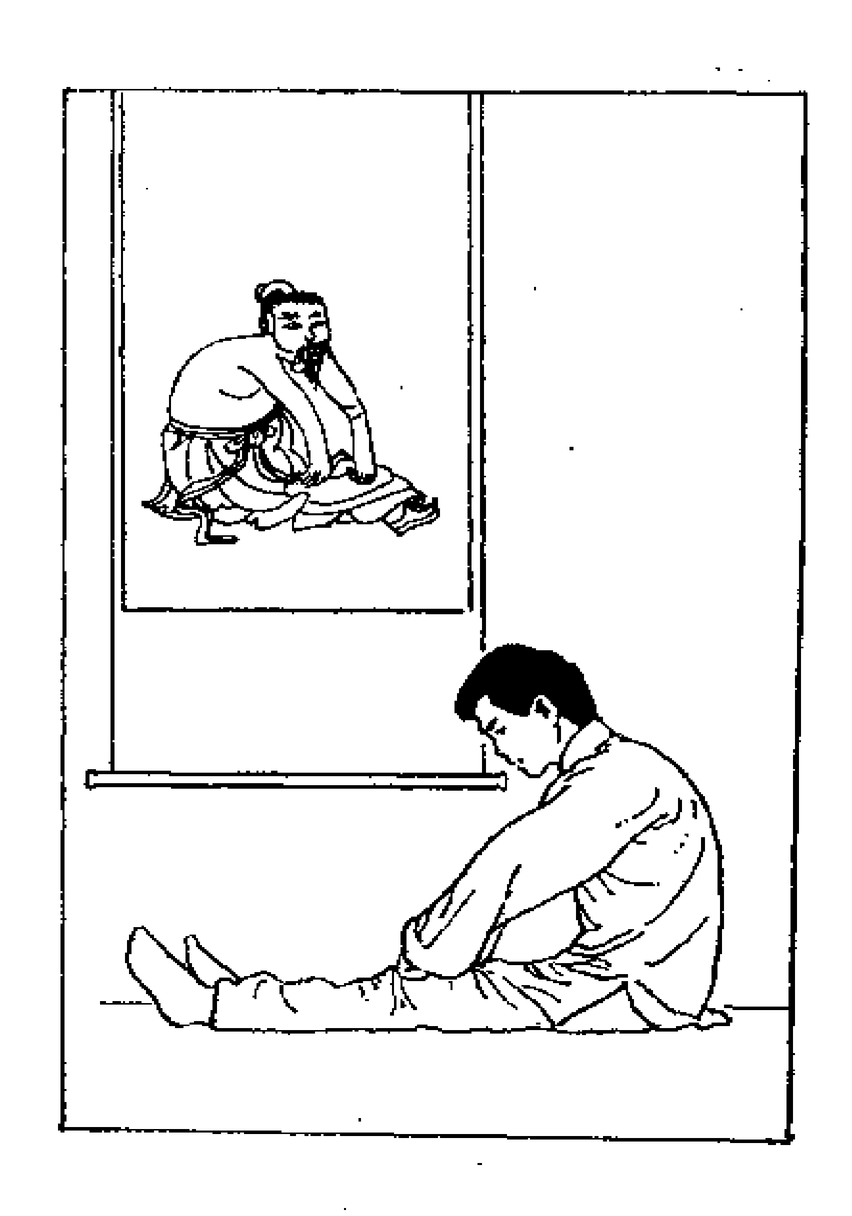
十一月在一年中属“子”，经络配足少阴经，脏腑主肾，应火。卦为复（䷗），当静养以顺阳生。当月生气当戌，坐卧宜向西北。

大雪十一月节坐功图

每日子丑时，起身，仰膝，两手左右托两足，左右踏，各三十五次。叩齿、咽液、吐纳。

可治：脚膝风湿，毒气，口热，舌干，心烦，心痛，黄疸肠癖，阴下湿，饥不饮食，咳血，惊恐等症。

十一月练功图



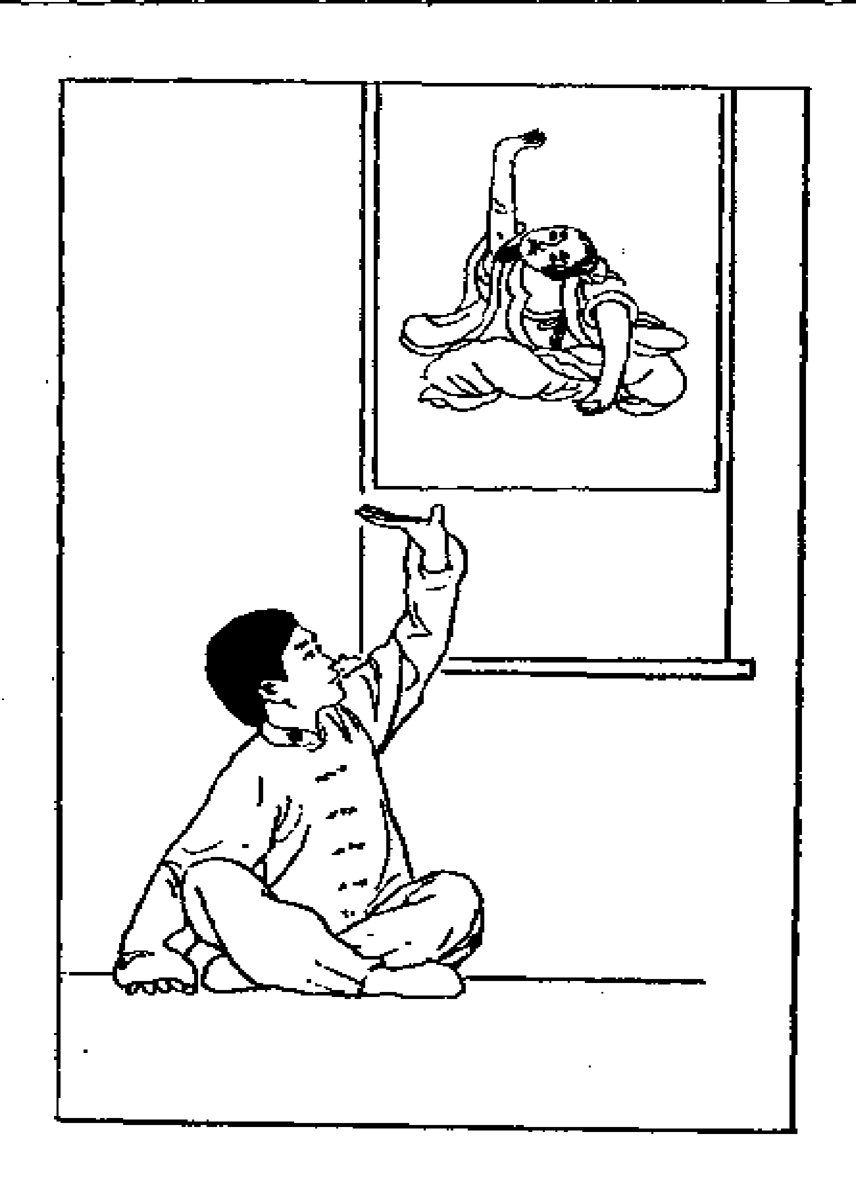
冬至十一月中坐功图

冬至十一月中坐功图

每日子丑时，平坐伸两足，两手握拳，按两膝，左右用力各十次。同时吐纳、叩齿、咽液。

可治：手足经络寒湿，足痿厥，嗜睡，背肩胁下疼痛，胸满，大小腹痛，大便困难，颈肿，咳嗽，腰冷如冰，冻疮等症。

十 二 月 练 功 图



小月十二月节坐功图

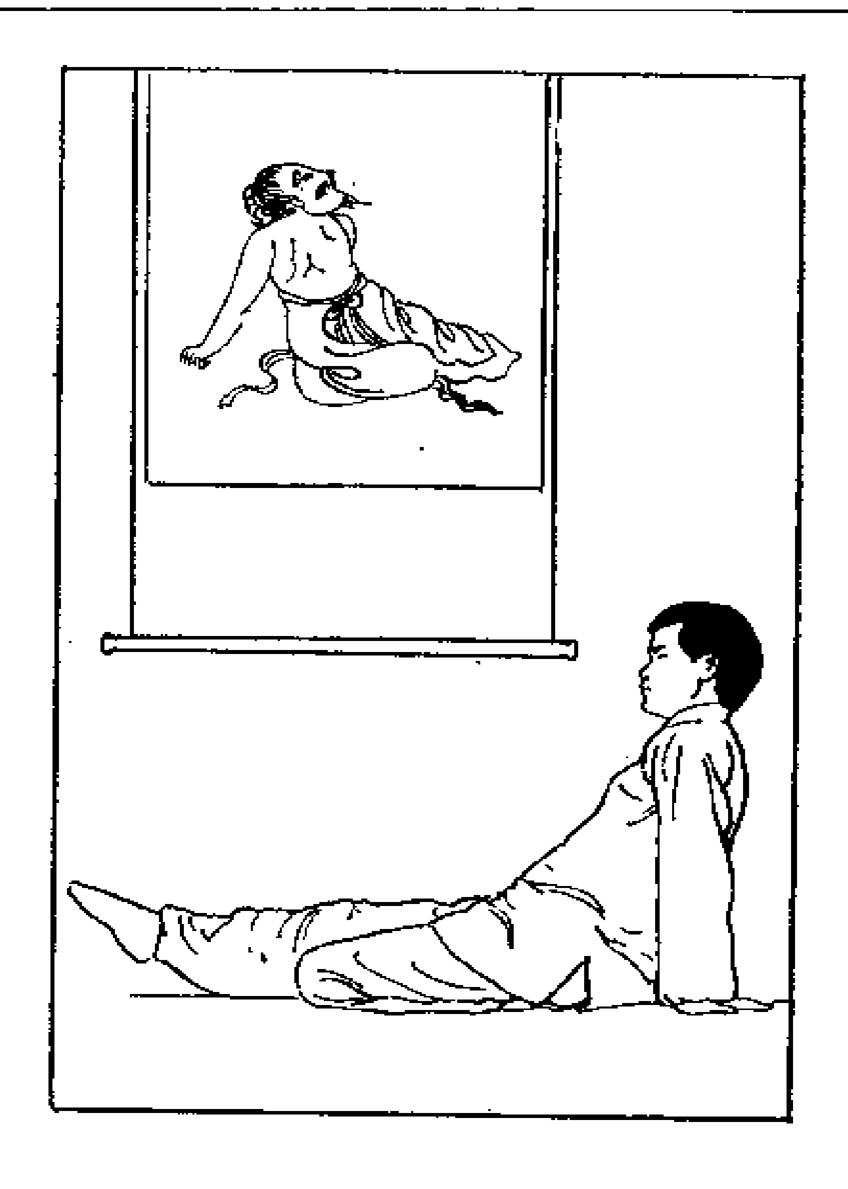
十二月在一年中属丑，经络配足太阴脾经，卦象为为临卦(䷒)。该月天地闭塞，阳潜阴施，万物伏藏，去冻就温。勿犯风邪，勿伤筋骨。生气在亥，坐卧宜向西北。

小寒十二月节坐功图

每日子丑时，正坐，一手按足，一手上托，挽首互挽，用力推托十五次，左右同。之后，盘膝正坐，叩齿、吐纳、漱液咽津。

可治：吃饭呕吐、腹胀、厌食、心烦、大小便不通，面黄口干、怠惰嗜睡等症。

十二月练功图



大月十二月中坐功图

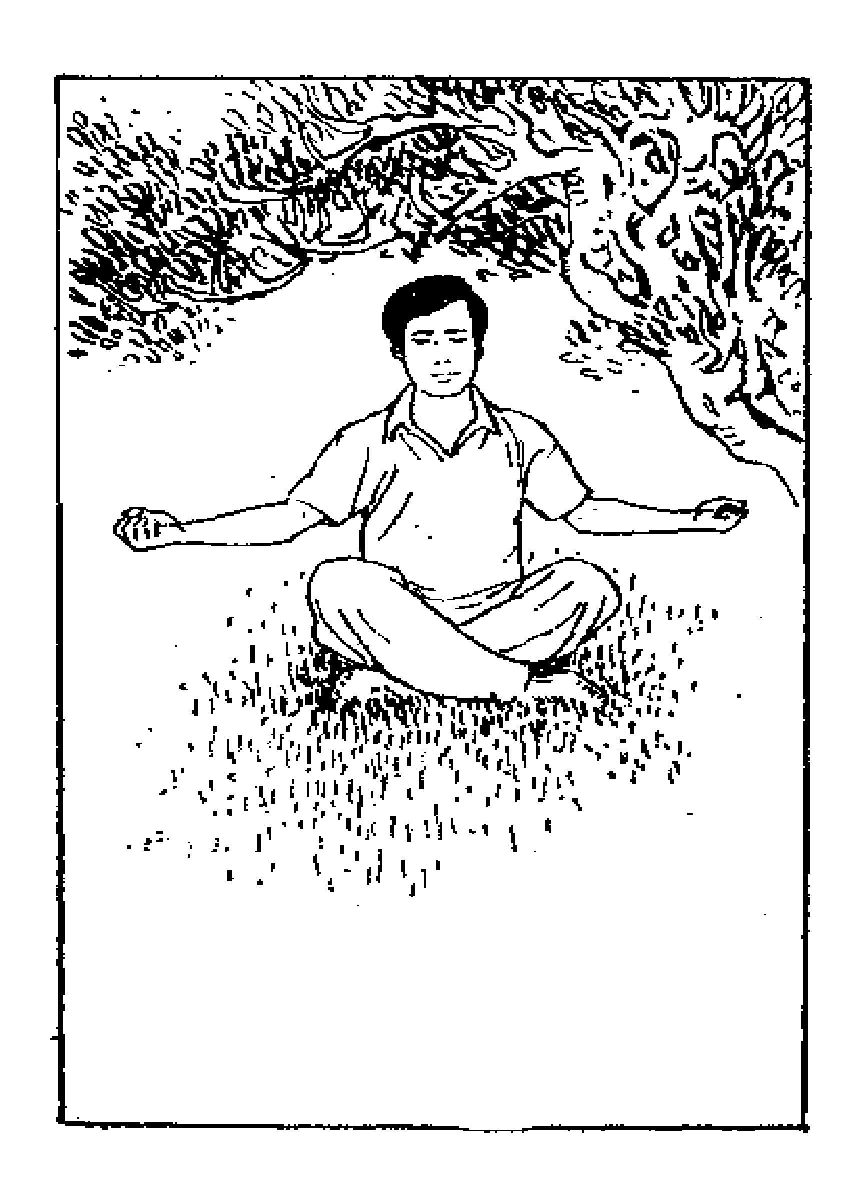
大寒十二月中坐功图

每日子丑时，两手向后踞床（或地），一腿跪坐，另一腿用力前伸，左右各做十五次。之后，盘膝正坐、叩齿、吐纳、漱液咽津。

可治：经络积气不通，体不能动摇，舌根痛，股膝肉肿，足背痛、腹胀、肠鸣、消化不良等症。

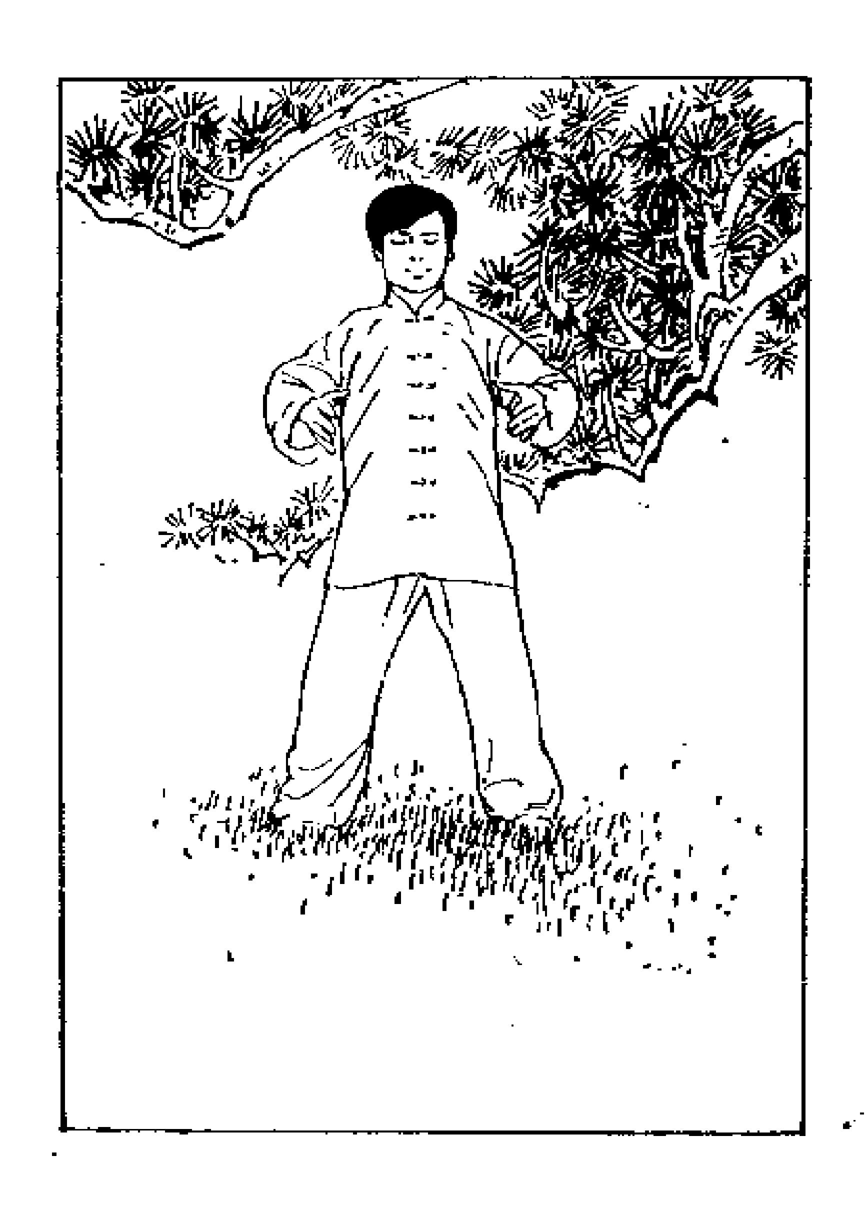
中国气功流派图示

坐　　功



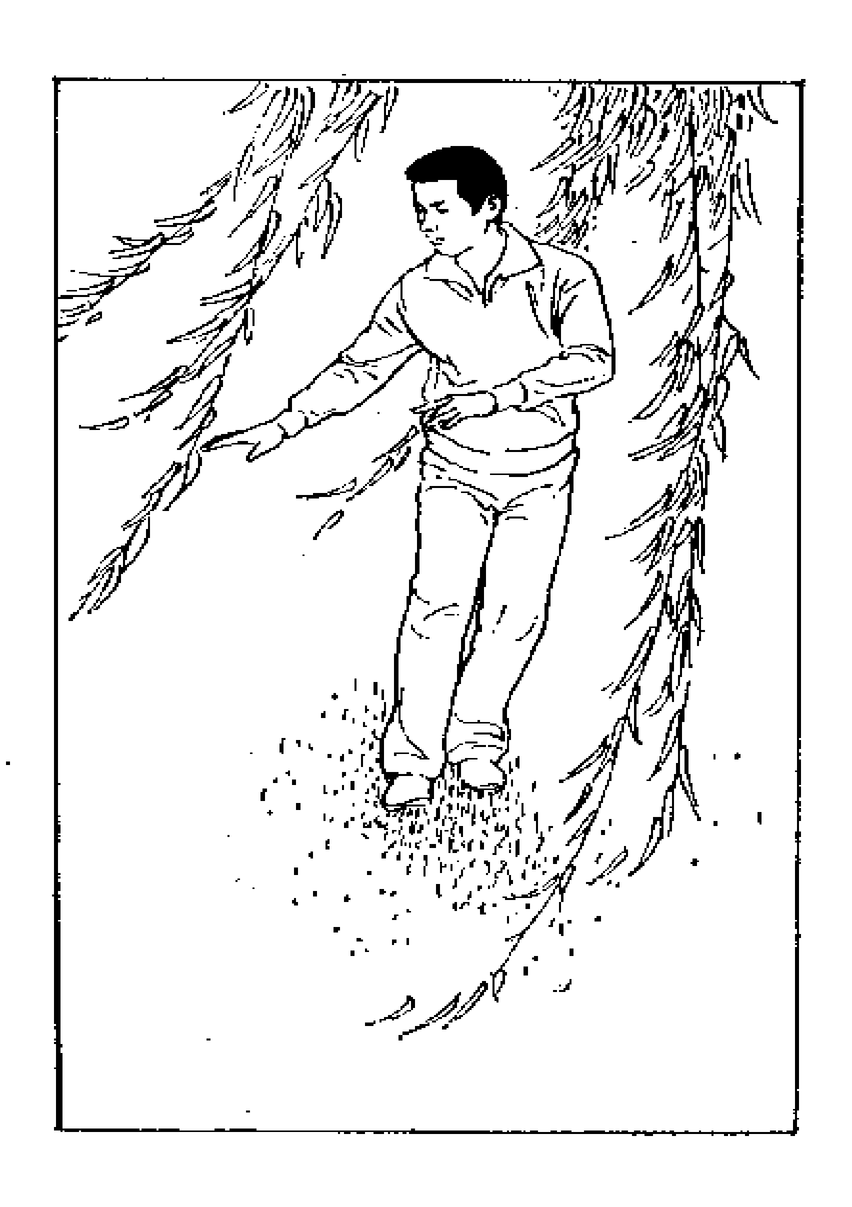
练功中身体呈坐式，可动可静。坐功又分多种姿势。如自然盘法：两腿自然交叉盘坐式；单盘法：两小腿上下重叠坐式；双盘法：双腿交叉，两足分别置于两大腿上坐式；普通坐式：臀部坐凳子或床上，两脚平放地面坐式。

站 桩 功



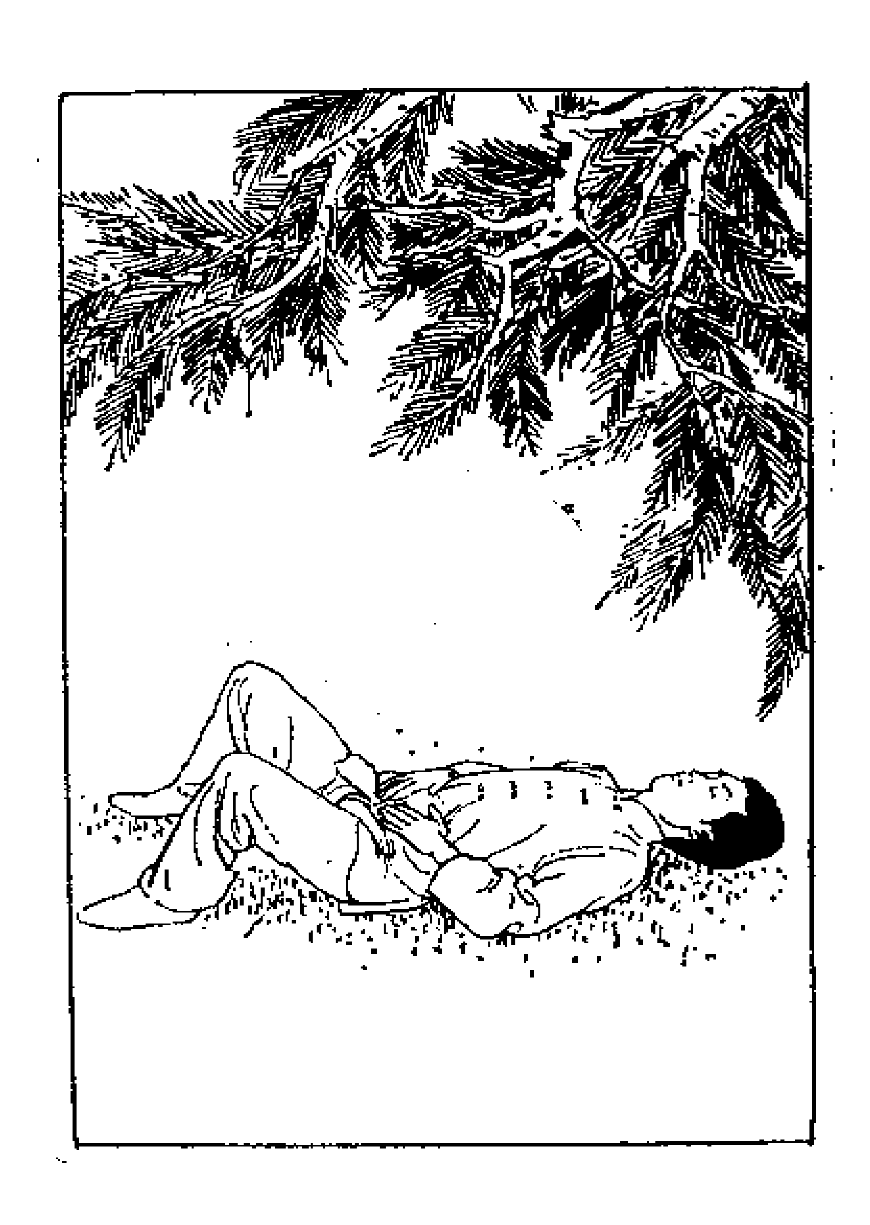
身体保持一定姿态静立不动，进行意念和呼吸调节。一般要求关节微屈、圆裆虚腋，头正身直、松肩坠肘，舒展安适，以进入“独立守神”的状态，医疗和武术气功中多用之。

行　　功



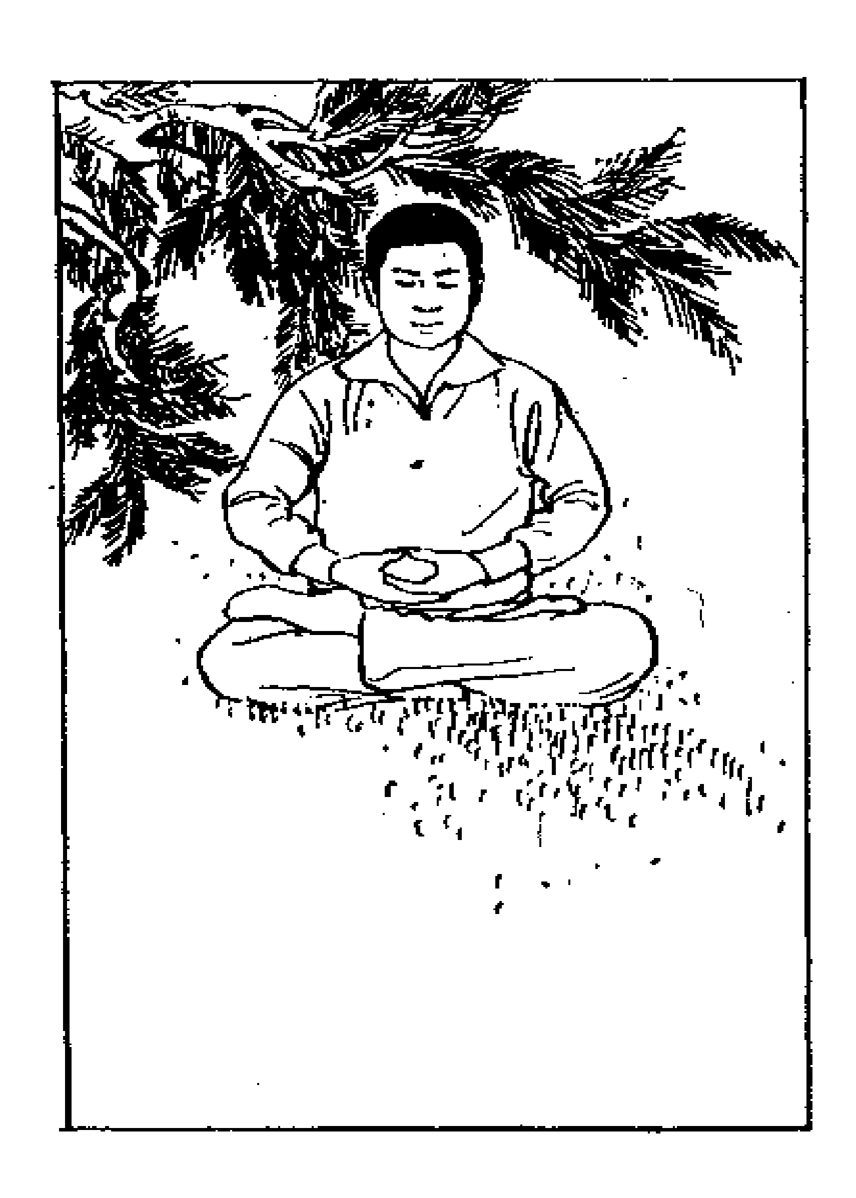
即在行进中练功。通过身体（包括头、四肢）有规律地摆动、扭转，配合呼吸和意念，调动气血在全身周流运转，祛病御疾。

卧　　功



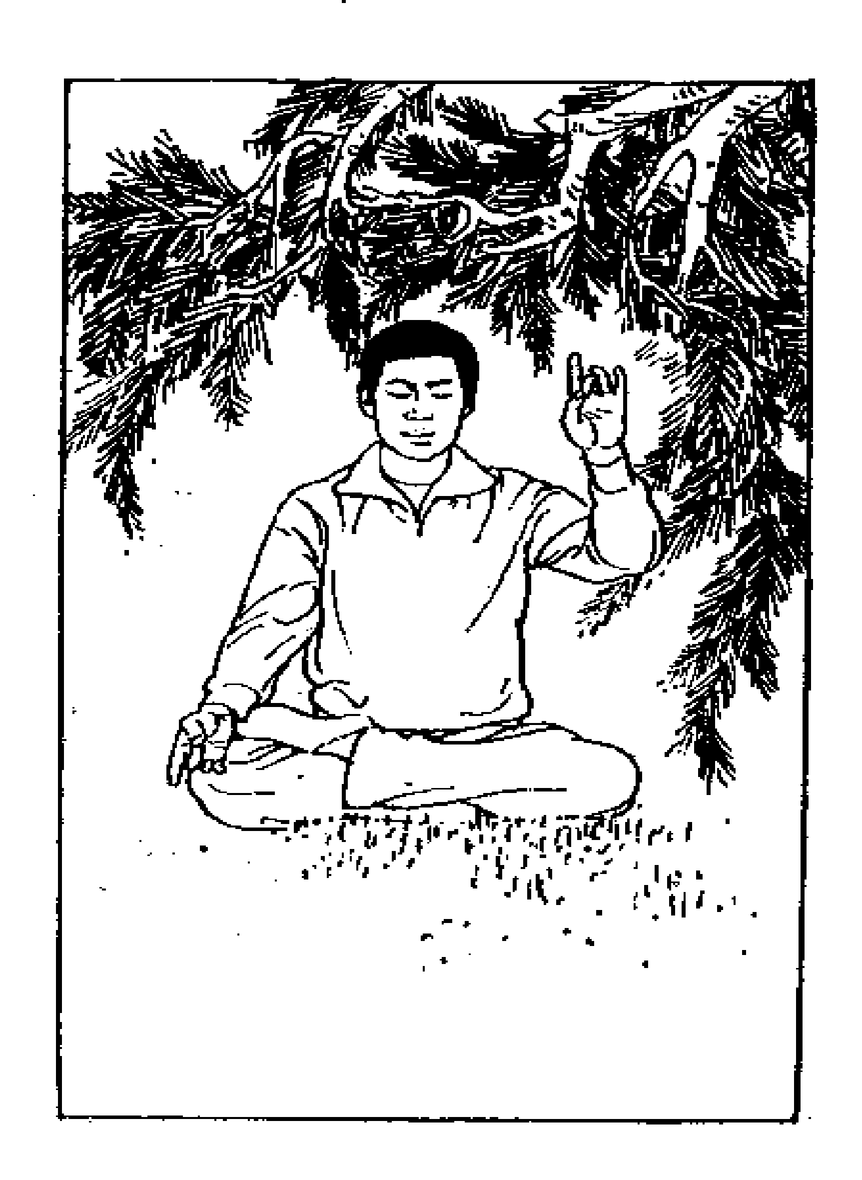
躺着练习的气功功法，有仰卧、侧卧、俯卧等多种身法，四肢也有多种姿态。古养生家曾作“睡功图”以释其奥。多作为辅助性练习，也较适于体弱者练功。

道　家　功



道家气功术法林立、分派繁多，而以练气、内丹为其主流。重自然的阴阳、五行变化，突出研究人体重重奥秘，体系较为完备，对练功中的程序、反应析解较为详尽。强调性命双修，注重人与自然的关系。

佛　家　功

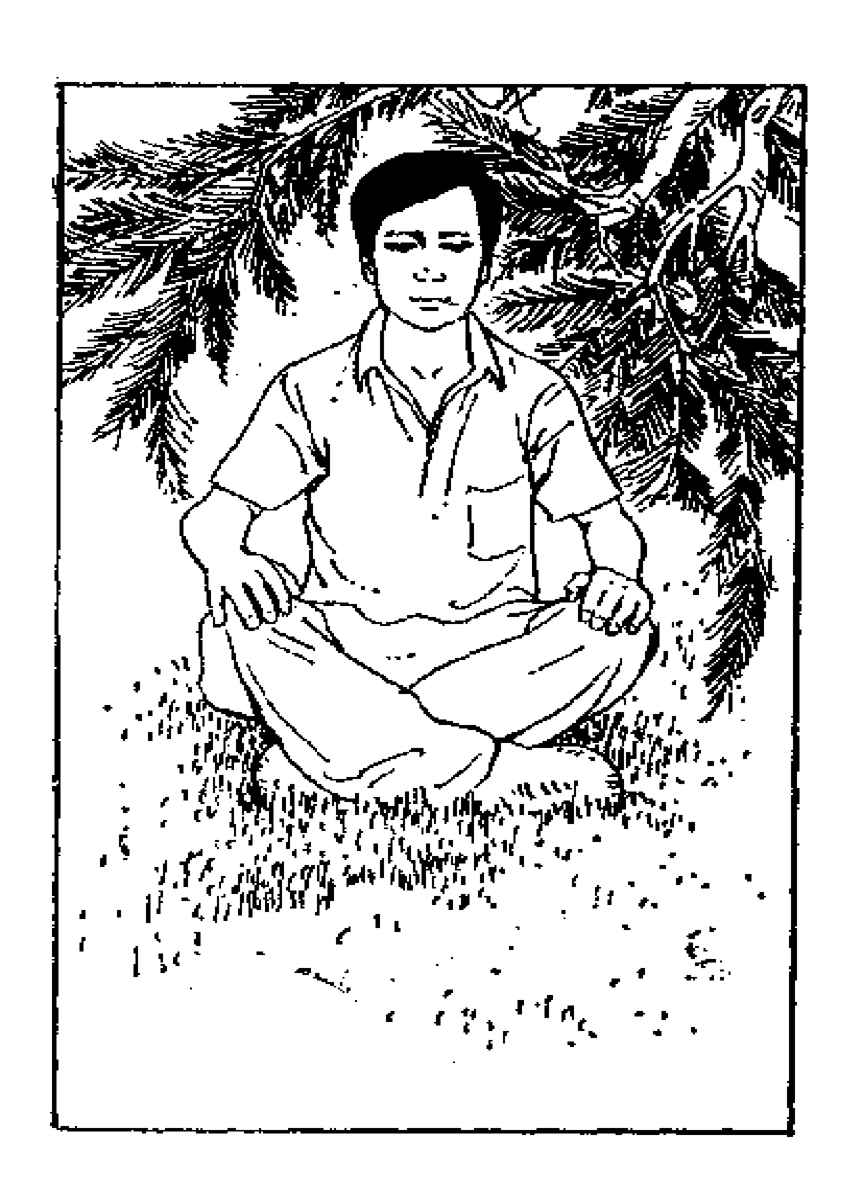


以佛家“体悟宇宙与自心”为其理论核心，练功中重境界，倡虚静。通过坐禅、参禅、冥想，以达到除杂念，净身心。强调练功“生活化”，并重视对人生的悟解。天台宗的“止观”、禅宗的“禅定”、密宗的“瑜加”当为较典型的佛家气功修持方法。

医　家　功

以中医的基本原理作为理论基础，从防病、治病的角度出发，通过练功来摄生全命。历代医家都极重此术，《内经》、《养性延命录》、《诸病源候论》等医学要典均作了大量论述。

儒　家　功



以“练心”为主旨，着重于道德的净化与陶冶，在练功中引入伦理规范。讲究“正”与“直”，倡导“养气”，要求“身”、“意”一致。历代儒家修持者多注重静坐。

武 术 气 功



亦称武术内功，是武术家用以内修的方法，具有技击防身效能，后又逐渐发展成为健身体系。

武术气功以充盈内气为基础，讲究意、气、力相结合。在练法上重练丹田之气，可提高人体反应灵敏度，在内强壮内脏，在外坚实筋骨。

静　　功



练功中身体外形保持不动的气功功法。被视为筑基和通往高级阶段不可缺少的练功方式，故称“静中乾坤大”。

动　功



在意念引导下，以肢体外形动作带动内气按一定方式周流运转，使内外相合、理气活血的气功功法。传统的导引、象形气功、按摩等均属动功范围。

练功十要则图解

正



包括身正与意正。

人体是一个自然优美的对称结构，在日常劳作中，对这种对称都有着不同程度的扭曲。回复人体的对称性也是调动其潜在能力，从而走向更加健康的一个重要方法，这也是气功“返先天”的一方面含义。身体处处端正是最佳体态的要求，此时才能实现左右、上下、内外的统一，为进一步的气功调节提供条件。

意正是在身正基础上的进一步要求，即意念活动要合理。在练功中情绪平和，不扰神，不耗气，在日常生活中也要诚信，不起妄念，没有精神负担，克服一切心理障碍。

正为各家功法的核心纲要，它从一个方面整顿了生命的“隐秩序”，提高了人体的有序化程度。

静



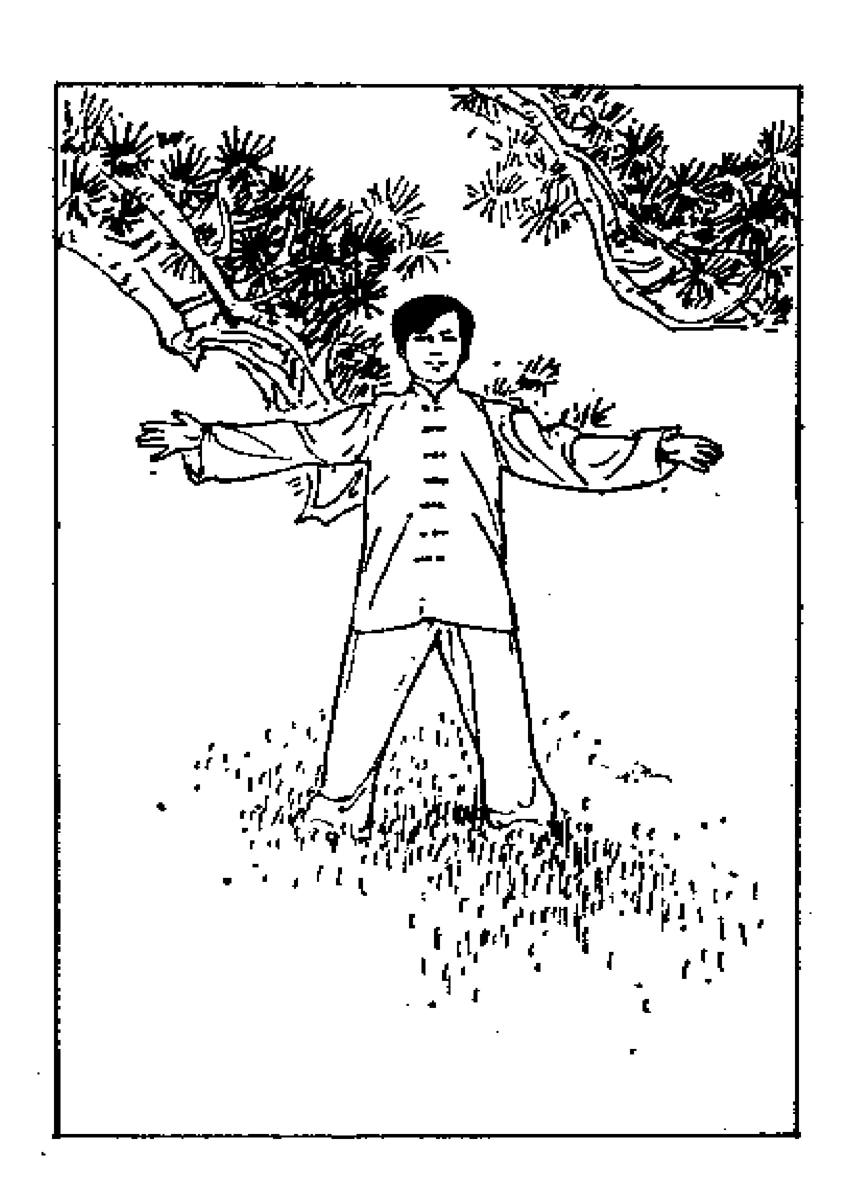


入静是身心的一种特殊保护状态。排除外界干扰，消除不必要损耗，使大脑得以充分休息，并建立起一种合理的节能机制。

在静的基础上蓄气、聚能，在静中行气。静又是把握人体及外界运动规律的一种方法，在排除了影响感知的种种障碍之后，对于世界的理解更具深刻性，各家均视静功为筑基必由之路。“清净则肉腠闭拒，虽有大风苛毒，勿之能害”。

讲究“静”并非否定动，“静以致动，是深化了的动，是生生不已的“内动”。“动静相辅”乃是“阴阳相合”的契机之一。

松



人的许多疾病皆由紧张造成，放松即是为了疏散紧张，协调全身机能联系。

不仅外形要松，内脏更要松，一些关键部位，如脊柱、胯、丹田、关节也要松。要松而不懈，松而不散，舒适得当。精神上的放松也应做到，不要有杂念，不执着，对练功中的一些景象、反应不追求，这样才能松得彻底。

松的原则表现在练功的各个方面。在呼吸上，要求均匀、连贯、细致、深长；在动作上，则为舒缓圆润，开合有度，随屈就伸；在意念上，为不即不离，若有若无。

"空山无人，水流花开"可谓松之意境。

息



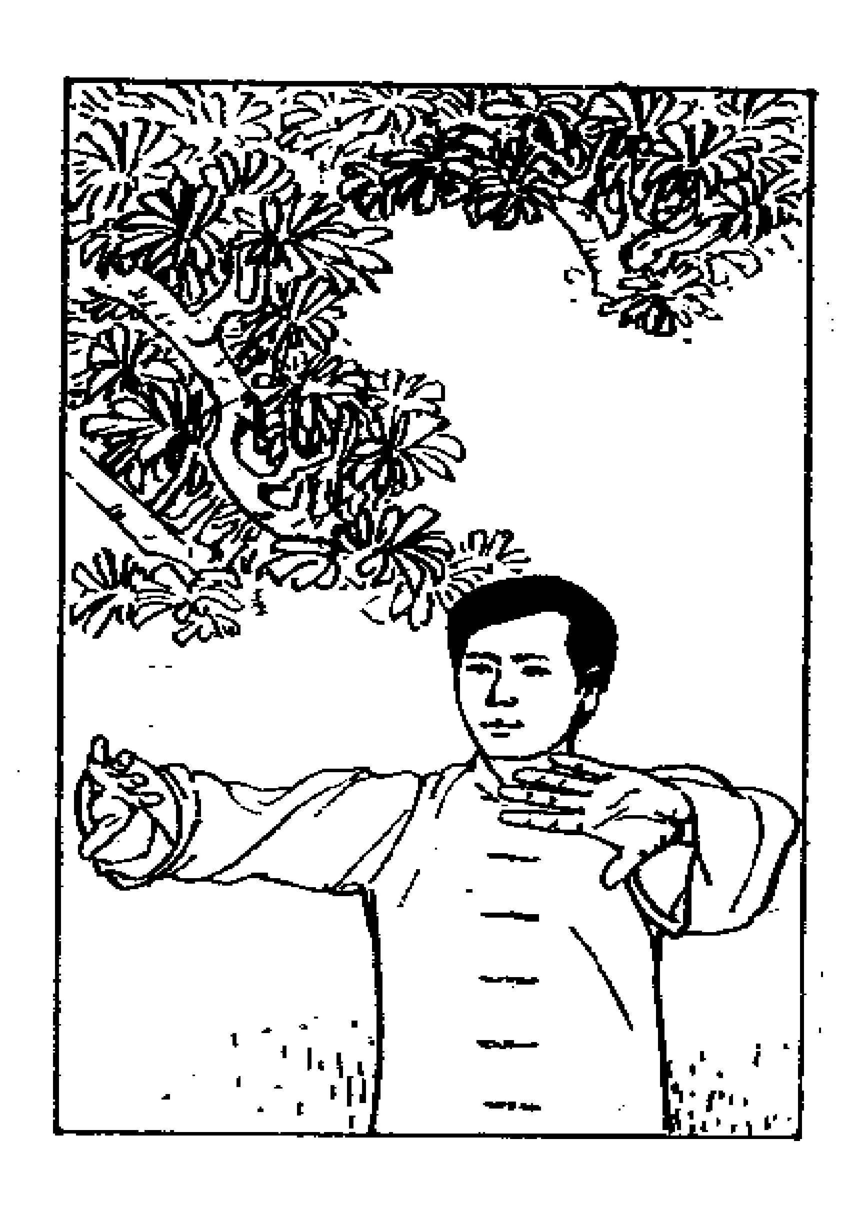
即呼吸调节。

作为基本三调（调形，调息、调心）之一，在气功练习中占有重要地位。

气功的呼吸方式有多种。如踵息："呼吸则直贯阴堂而上，至夹脊而流入命门，得以祖气相连，如磁吸铁，而同类相亲"（《性命圭旨》），腹式呼吸：吸气时鼓小腹，呼气时收小腹，此称为顺腹式呼吸，反之称逆腹式呼吸；皮肤呼吸：意念中全身毛孔打开，与外界出入交换气息；龟息：模仿乌龟姿态与呼吸方式；数息：默数鼻端呼吸次数；听息：默听微微无声的呼吸，等等。

调节呼吸总的原则为：不声不滞，勿急勿徐，出惟绵绵，纳惟细细，若存若亡，神气相依。

空



空是对紧张点的排除。

身体无一紧张点，思维亦无一紧张点，这才渐入“性命双修”境地。

“无极生太极”，然后生二仪，四象，八卦，以至万物，“空”实际是人体的一种“无极”状态，因而也是深化练功内容的关键。“恬淡虚无，真气从之”，这个“空”是以实在的生命过程为基础的。

练功中处于“空”，便能逐步去掉后天“拙力”、浊意”，返回纯净的自然态。

顺



即练功中的一切动作、姿势及意念活动要以自然为原则，顺乎人体生命运动的本质规律。

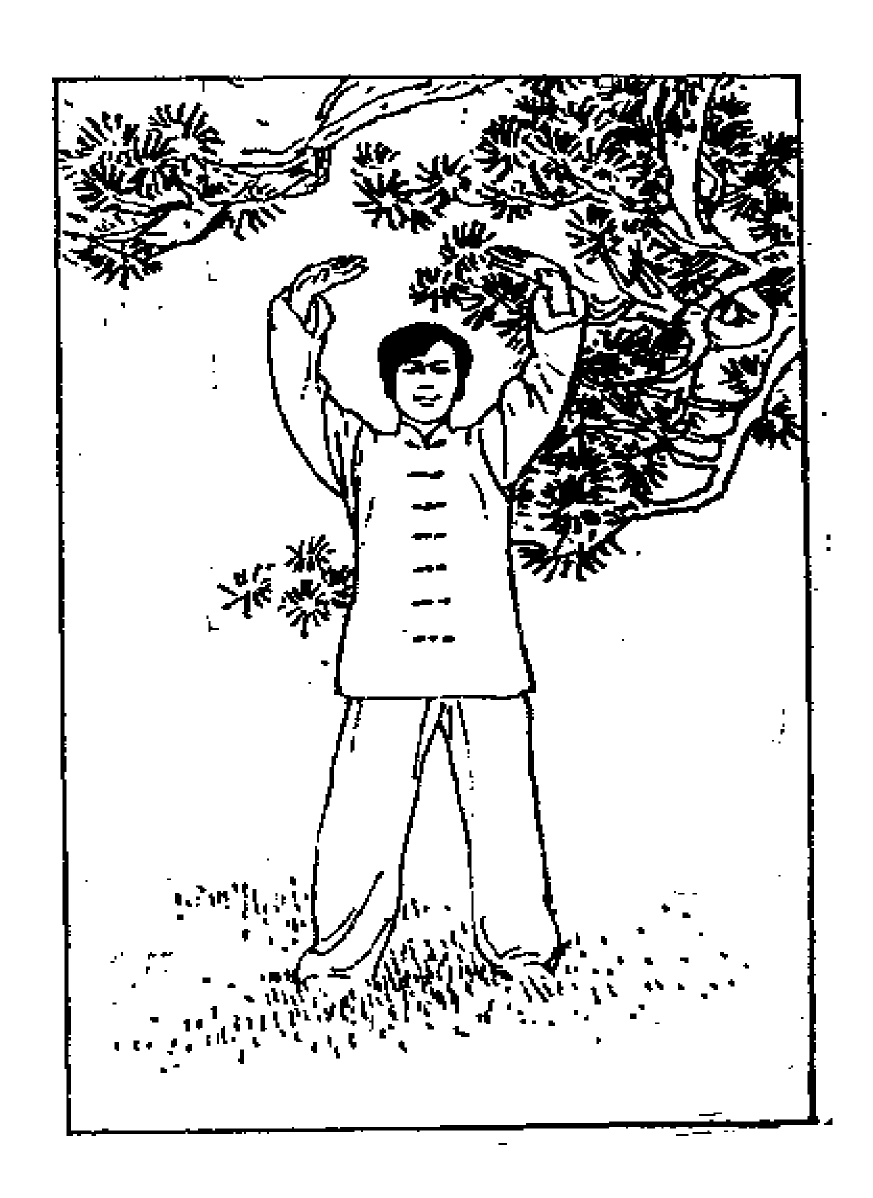
动作要顺，上下相随，不僵硬，开合旋转要“随”，前后相随，内外相随，身步相随。

练功要顺乎程序，不追求，不强制，否则易出偏差。

选功法也要顺，根据自己的身体情况，气质类型，情感方式，来选择适合自己练的功法。

循四时不虞寒热，遵阴阳而致平和，处顺随能得畅达。顺则无碍。



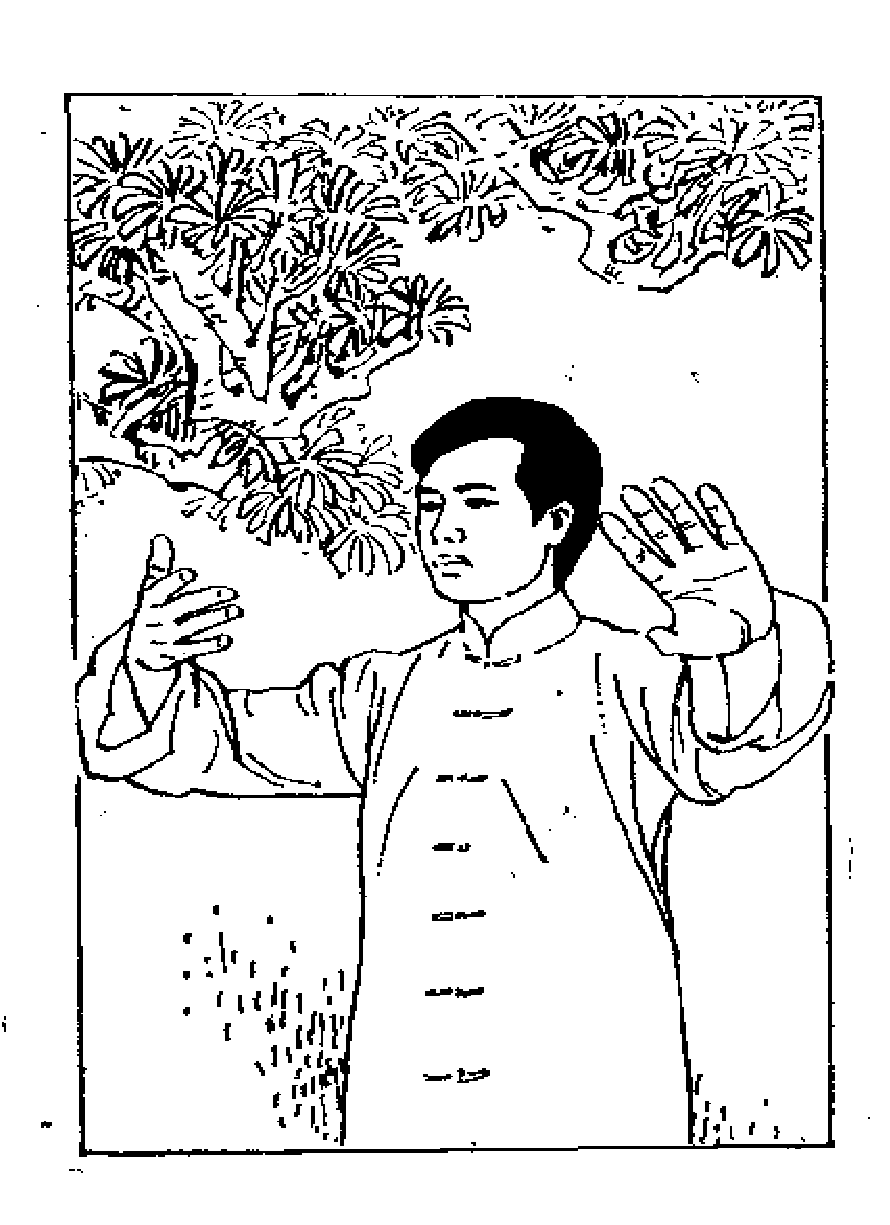


"或伸屈，或俯仰，或行卧，或倚立，或踯躅，或徐步，或吟，或息，皆导引也"。导引神气，以养形魄，延年之道，驻形之术"。

导引为气功重要要领，它通过肢体的局部或整体运动，主之以意念，配合以呼吸，由外及内，摇荡筋骨而和精神，除劳去烦，制邪伏恶，疏通经络的壅塞，引导内气生生不止，得"流水不腐，户枢不蠹"之效。

历代文献有大量导引方术的记载。《庄子》中的"熊经鸟伸"便是形象描述，长沙马王堆汉墓《导引图》共绘四十余种导引姿态，而隋代《诸病源候论》一书就记载导引功法二百六十多种。

观



即观想，属调心内容。

返观：观自身内脏，体察机体功能，自知而自适，如明月在怀，清风洗心。

外观：观想诸物或诸象，使性情平和地进入一定的状态，达到自身内部及自身与自然的和谐。纤柔的白云，闲适的流水等均可作为外观对象。此法尚可用于治病，如：体热者想冰，体寒者观火等等。

传统气功极重视此法，并分别以“观禅”、“观心”、“观自在”、“观相”等名之，且有林林总总的各种观想法门、密术。

抱



抱是为了动作、神气上的不散乱。《老子》中即言："见素抱朴"，《性命圭旨》中说："抱一冥心以了性也"。站桩抱球、静功合掌谓之"形抱"，"凝神入气穴"谓之"神抱"，"收视返听"谓之"意抱"。

气功练习中处处体现抱的特点，如盘膝而坐，使下盘相抱，脚趾抓地，下颏内收，均为抱。而抱的更深刻含义乃是使精、气、神涵而一体，旺盛生命力。抱的一个具体表现是强调"合"，内外合，脏腑合、上下合、自身与空间合………处处皆合，就形成"抱"的趋势。

抱是一种典型的内养模式，是积累能量的方法，"负阴抱阳"，这是中国内省式文化心态的形践。

守



在调整好身体各个环节后，把意念集中于体内或体外一定的对象，称之为守。

守的对象可以是某一穴位、关窍，如百会、丹田；可以是体内某一部位，如小腹、眉心；可以是身外自然景观，如高山、苍松；也可以是一个概念、一种情怀。在众多方法中，意守丹田”为最常用的一种。

守有多种效果，可以用一念代万念，有助于排杂念，较快入静；“意到则气到”，可起到意念针灸的治疗效果。近年来的气功科研表明，意守确实对人体自我调节有积极作用，它对改善神经系统功能，增进内分泌系统的改善，有明显效果。

意守不可过于执着，应若有若无，不即不离，勿扬勿弃。